SEBEPOJETÍ SINGLE MLADÝCH DOSPĚLÝCH

Bc. Dominika Kovářová

Diplomová práce
2023

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	**Bc. Dominika Kovářová**
Osobní číslo:	**H210009**
Studijní program:	**N0111A190013 Sociální pedagogika**
Forma studia:	**Kombinovaná**
Téma práce:	**Sebepojetí single mladých dospělých**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sebepojetí, partnerství a single mladých dospělých.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-8662-005-0.
CORNEAU, Guy, 2000. Anatomie lásky: vztahy otec-dcera, matka-syn a jejich vliv na budoucí partnerské vztahy. Praha: Portál. ISBN 80-7178-398-6.
FARKOVÁ, Marie, 2009. Dospělost a její variabilita. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2480-5.
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-1284-0.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **10. ledna 2023**
Termín odevzdání diplomové práce: **21. dubna 2023**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2023

Univerzita Tomáše Bati
Fakulta humanitních studií

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 4.4.2023 .....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato diplomová práce popisuje sebepojetí single mladých dospělých. V teoretické části práce shrnujeme základní poznatky z oblasti sebepojetí, sebehodnocení a vývojových charakteristik mladé dospělosti. Praktická část je zaměřena na specializovaný výzkum. Obsahuje vyhodnocení cíleného dotazníkového šetření a intepretaci získaných dat. V závěru diplomové práce jsou shrnuta naše zjištění a navržena doporučení pro praxi.

Klíčová slova: sebepojetí, nezadaní, mladý dospělý

ABSTRACT

This diploma thesis describes the self-concept of single young adults. The theoretical part of the thesis summarizes the basic knowledge in the field of self-concept, self-assessment, and developmental characteristics of young adulthood. The practical part focuses on specialized research. It includes the evaluation of a targeted questionnaire survey and the interpretation of the data obtained. The thesis concludes with a summary of our findings and recommendations for practice.

Keywords: self-concept, single, young adults

Děkuji své vedoucí práce PhDr. Ivě Staňkové za poskytování cenných rad, trpělivost a důvěru, kterou ve mě vložila. Děkuji také své rodině, která mě podporovala a byla mi oporou.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **10**
I TEORETICKÁ ČÁST **12**
1 SEBEPOJETÍ **13**
1.1 Obsah a funkce sebepojetí 14
1.2 Význam sebepojetí 18
1.5 Sebepojetí vlastního těla 33
2 SINGLES **38**
2.1 Partnerství 38
2.2 Současná společnost 39
2.3 Životní spokojenost 40
2.4 Partnerská soužití mladých dospělých 42
2.5 Single životní styl 47
3 MLADÁ DOSPĚLOST **51**
3.1 Vymezení mladé dospělosti 52
3.3 Intimita a identita 59
3.4 Psychosociální krize 64
4 VÝZKUMY **68**
II PRAKTICKÁ ČÁST **70**
5 VÝZKUM **71**
5.1 Výzkumné cíle 71
5.2 Výzkumné otázky 72
5.3 Hypotézy 73
5.4 Pojetí výzkumu 74
5.5 Výzkumný soubor 75
5.6 Výzkumná technika 77
5.7 Postup při zpracování dat 78
5.8 Analýza dat 80
5.9 Ověřování hypotéz 102
5.10 Shrnutí výzkumu 110
5.11 Diskuse a doporučení pro praxi 116
5.12 Limity výzkumu 120
ZÁVĚR **121**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **123**

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....134
SEZNAM TABULEK.....135
SEZNAM GRAFŮ.....136
SEZNAM PŘÍLOH.....137

ÚVOD

Ve své diplomové práci se zabývám sebepojetím single mladých dospělých. Toto téma jsem si zvolila, jelikož „single“ životní styl je sociologický fenomén a v naší současné společnosti je velmi častým jevem.

Anglický termín „single“ zatím nemá odpovídající český ekvivalent, přestože v současné společnosti je stále hojněji skloňovaný. Lze ho vyjádřit například jako „bydlící sami“.

Tento styl života je typickým převážně pro mladé lidi, a přestože je řada lidí žijících v páru či zakládající rodiny, „single“ lidí je velké množství. Rovněž věk pro případný vstup do manželství a zakládání rodiny se výrazně posunuje směrem nahoru. Dávno pominula finanční závislost rodiny na živiteli, „single“ jedinci jsou soběstační a schopni zabezpečit své životní náklady. Ovšem není to jen výhradou mladých dospělých, v “single“ životním stylu nachází své uplatnění stále více žen a mužů produktivního věku. Za posledních 15 let vzrostl počet i podíl domácností jednotlivců. Jejich podíl se během těchto 15 let zvedl z 24 % na 30 %. (ČSÚ, 2022) Můžeme tak říct, že se jedná o fenomén vyspělého světa a je tak velice aktuálním tématem. V Evropě a ve Spojených státech amerických se počet svobodných osob zvýšil. V posledních desetiletích výrazně vzrostl a tento trend bude v těchto regionech pravděpodobně pokračovat. (Poortman a Liefbroer, 2010)

Je zajímavé, že ačkoliv byla témata identity a sebepojetí široce zkoumána, stále chybí podstatné poznatky o vazbě mezi identitou a sebepojetím a vztahovým statusem mladých dospělých (svobodný vs. partnerský; tj. zda mají celoživotního partnera či nikoli). (Aadamczyk a Luyckx, 2015)

Pro člověka v období mladší dospělosti je typické, že má před sebou celou řadu životních úkolů, které by měl zvládnout. Stěžejním úkolem tohoto vývojového období je nalézt a vybudovat intimitu. Mladá dospělost má ale i svá úskalí a nebezpečí. Tím je izolace, do níž se může dostat člověk, který se buď nikdy neodvážil vstoupit naplno a bezvýhradně do intimního vztahu, nebo byl při takovém pokusu příliš citově zraněn. Dalším adeptem izolace je ten, kdo v četných povrchních milostných „dobrodružstvích“ promarnil schopnost angažovat se ve vztahu naplno, celou svou bytostí. (Říčan, 2005) Pro mladého dospělého je stěžejní pochopení sebe sama a uspořádat si své mezilidské vztahy, což obvykle vyvrcholí vstupem do manželství a založením rodiny. V současné době ale přibývá těch, kteří žijí ve volnějších svazcích.

V první části mé práce budou na základě odborné literatury zpracovány teoretické poznatky dané problematiky. Zaměřím na teoretické vymezení pojmu sebepojetí, dále se budu věnovat

pojmu „single“ a partnerství, následně také poznatky z vývojové psychologie k období mladší dospělosti.

Druhá, praktická část práce se bude zabývat výzkumem a analýzou získaných dat. Cílem praktické části je zjistit, jaké sebepojetí mají nezadané ženy a muži, účastnící se akcí seznamovací agentury Smart-Dating.

Každý student je při své volbě tématu diplomové práce do určité míry ovlivněn osobní životní zkušeností. Rovněž i já budu čerpat ze svých zkušeností, získaných především vlastní angažovanosti v seznamovací agentuře Smart-Dating na pozici moderátorky. Zajímají mě důvody dosavadního „single“ životního stylu a rovněž důvody, které naše klienty vedou k uvažování o změně tohoto svého stylu života.

Řada lidí volí „single“ život kvůli vysoké míře svobody. Ta umožňuje koncentraci na svou osobu, a také rozvoj jiných strategií než těch rodinných. Jedinec má větší prostor pro seberealizaci – může skloubit práci se studiem vysoké školy, se společenskými aktivitami a koníčky, věnovat se kariérnímu růstu, cestovat atp. Celé řadě lidí tento způsob života vyhovuje, zvláště pak dnes, když je nabídka aktivit, prací, možností a příležitostí tak pestrá. Proto se není čemu divit, když potřeba trvalého vztahu a partnerského soužití ustupuje do pozadí. Poté se člověk může domnívat, že na trvalý a kvalitní vztah už v jeho životě nezbývá prostor. Tato rozmanitost životních drah zahrnuje mj. alternativní životní dráhy, což lidi vede k různým formám manželského a rodinného života, jako je například svobodný život, společné soužití a nesezdané soužití. (Lehnart et al., 2010)

Důsledkem takové životní dráhy může nastat situace, kdy i ti, kteří svůj „single“ stav vnímali jako dočasný, mohou tomuto stylu přivyknout do té míry, že pokus o partnerské soužití může být vnímán spíše negativně, ve smyslu ztráty své osobní svobody a životního prostoru.

Od diplomové práce si slibuji nahlédnutí do sebepojetí skupiny osob žijících „single“ životním stylem, kteří se pokoušejí o jeho změnu a hledají partnerský vztah.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ

V této kapitole se zaměříme na vymezení základních pojmů, vztahujících se k sebepojetí. Neklademe si za cíl podat jejich vyčerpávající obsah, chceme však položit stručný teoretický základ pro následné vymezení vazeb mezi nimi a určení vlivů působících na ně.
Na úvod této kapitoly je nutno zdůraznit, že pojem sebepojetí není chápán jednoznačně a každý autor vymezuje tuto problematiku z různých teoretických a metodologických přístupů. V rámci psychologie však můžeme vydělit proudy, které zkoumají sebepojetí z hlediska:

- **formování sebepojetí –** výzkumy se zaměřují na zkoumání obecných principů a faktorů utváření sebepojetí a na problematiku definování vlastního „Já“ a vytváření vlastní identity;
- **produktu procesu sebeuvědomění člověka –** studie směřují na vyhledávání psychických struktur sebepojetí, na jeho funkce v duševní činnosti člověka a na význam v seberegulaci. (Blatný, Osecká, Macek, 1993, s. 444-454)

V naší práci vycházíme z prvního zmíněného proudu – formování sebepojetí, jelikož v praktické části se zaměřujeme na vliv faktorů na úroveň sebepojetí. Pro začátek uvedeme obecně sdílenou definici sebepojetí, která říká, že „sebepojetí je souhrn představ a hodnoticích soudů, které člověk o sobě chová.“ (Blatný, 2003, s. 92) „Sebepojetí je považováno za mentální reprezentaci „Já“ uloženou v paměti jako znalostní (resp. kognitivní) struktura, která se utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím.“ (Blatný, Osecká, Macek, 1993, s. 445) „Sebepojetí (self-concept) může být snadno definováno jako vidění nebo mentální reprezentace sebe.“ (Van der Werff, 1990 In: Blatný, 2003, s. 92) „V nejširším smyslu je sebepojetí (self-concept) percepcí sebe samého. Tyto percepce jsou formovány prostřednictvím zkušenosti s prostředím … a jsou ovlivněny zvláště posílením z prostředí a od významných druhých.“ (Shavelson, Hubner, Stanton, 1976, s. 411; Blatný, 2003, s. 92) Nejjednodušší definice sebepojetí označuje sebepojetí jako „obraz Já“, nebo také postoj k vlastnímu „Já“. Ten je silně subjektivně ovlivněný. (Fialová, Krch, 2012, s. 17) „Sebepojetí (self-concept) představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe; zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty; má hodnotící a popisnou dimenzi; zahrnuje i kognitivní mapy; označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“; jeho součástí je sebedůvěra.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 524) Podle Všeobecné encyklopedie

(4. svazek, 1998, s. 64-65): „Sebepojetí, sebereflexe – představa sebe sama, obraz, ve kterém jedinec vidí sám sebe. Zahrnuje prožitky a vyjádření „kdo jsem…“, hodnocení „mám být…“, směrování „chci být…“ a společenské role „mám učinit…“. Vliv na sebepojetí mají aspirace a sebehodnocení, od něhož se sebepojetí odlišuje vyšší mírou poznání.“ Dle Hayesové (2000, s. 146) je sebepojetí (self-concept) představa, kterou mají lidé sami o sobě. Zahrnuje hodnotící a popisnou dimenzi. Papica uvádí, že termín "sebepojem" označuje složitý konstrukt, který zahrnuje kognitivní strukturu, jež se skládá z verbálně nebo sémanticky zakódovaných generalizací. Do této struktury se integrují nové informace a snad i behaviorální vzorky, které jsou pro subjekt specificky důležité. Toto zevšeobecnění zahrnují vlastnosti, schopnosti, vědomosti, hodnoty, postoj a sociální role, všechno, čím se subjekt definuje a zhodnocuje. Jsou to především ty charakteristiky, které považujeme za sebeprofilující, a na nich závisí, jak bude s jakoukoli personální informací naloženo.“ Papica dále rozlišuje „sebepojem“ od „sebeobrazu“, který definuje jako „snímek „Já“ v konkrétním sociálním kontextu.“ (Papica, 1985 In: Blatný, Osecká, Macek, 1993, s. 445) „Sebeobraz“ (self-image) je dle Hayesové (2000, s. 146) skutečný či popisný obraz, který má člověk o vlastní osobě, bez hodnoticích komponentů zahrnutých v sebepojetí. „Sebepojetí není jen souhrnem představ o sobě, byť smysluplně organizovaným. Je v něm zároveň vyjádřen i vztah k sobě, charakterizovaný emocionálními prožitky „Já“. Věcně i terminologicky je tento aspekt „Já“ ukotven v pojmech označujících takové dimenze **sebepojetí, jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra** apod.“ (Blatný, 2003, s. 114)

Podle Shavelsona (Fialová, Krch, 2012, s. 20) se dá sebepojetí shrnout do následujících charakteristik: organizované a strukturované, multifasetální, hierarchické, vrchol hierarchie, vyvíjející se, deskriptivní i hodnotící charakter, odlišnost od ostatních konstruktů. Psychologie studuje sebepojetí ze tří úzce souvisejících hledisek: z hlediska **procesu formování sebepojetí**, z hlediska **sebepojetí jako produktu procesu sebeuvědomění** člověka a z hlediska **funkcí sebepojetí v psychické regulaci chování.** (Blatný, 2003, s. 92)

Věcně i terminologicky je tento aspekt „Já“ ukotven v pojmech označujících takové dimenze **sebepojetí, jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra** apod.“ (Blatný, 2003, s. 114)

1.1 Obsah a funkce sebepojetí

Obsah sebepojetí je dán sociální zkušeností jedince. V rámci vývoje člověka v obsahu sebepojetí posupně narůstají informace o sobě, a to na základě zpětných informací z vnějšího okolí či z vlastního úsudku v průběhu pozorování vlastních činností a duševních

stavů. Podobně potvrdili i autoři Kreitlerová a Kreitler (1987), že se zvyšujícím se věkem neustále roste obsah sebepojetí. Ve vztahu k obsahu sebepojetí dále zjistili, že pro různé věkové skupiny jsou charakteristické odlišné významové kategorie sebepopisu. Během toho se zvyšuje schopnost abstrakce a uvědomování si sebe sama jako aktivního činitele. Dospělé osoby uváděly jako nejvýznamnější dimenze sebepopisu pasivní činnosti, emoce, interpersonální vztahy, majetek. Významným znakem sebepojetí z hlediska obsahu je tzv. princip význačnosti, který popsali Greenwald a Pratkanis. (in Blatný, Plháková, 2003) Obsahy se dle autorů utvářejí hlavně kolem význačných aspektů „Já“, které člověka odlišují od okolí a mají pro něj vysokou míru relevance. Důležitost je dána na základě osobního přesvědčení, nebo očekávání ze strany okolí. (Fialová, Krch, 2012; Blatný, 2003)

Z vývojového hlediska je obsah sebepojetí charakterizován postupným narůstáním informací o sobě, ať už na základě zpětných informací z prostředí, nebo na základě vlastního úsudku v průběhu pozorování vlastní činnosti a duševních procesů a stavů, a zjemňováním struktury jednotlivých mentálních reprezentací „Já“. Tento proces je doprovázen zvyšující se schopností abstrakce uvědomováním si sebe jako aktivního činitele v průběhu dospívání. (Blatný, 2003)

Jasnost sebepojetí je jednoduše definována jako míra, do jaké jsou obsahy sebepojetí jasně a přesvědčivě zformulovány, jak jsou vnitřně konzistentní a časově stabilní. Je spojena s dobrým sebepoznáním a ve svém důsledku vede k větší sebejistotě a celkově kladnému emočnímu postoji k sobě. (Blatný, 2003)

Sebepojetí má v životě člověka dvě základní funkce:

1. Je **nástrojem orientace**, který pomáhá orientovat se ve vztazích společenských, citových a časových. Rovněž jím řídíme svá očekávání i chování. „*Člověk jedná podle toho, jak spolehlivý obraz o sobě má.“* (Fialová, 2001, s. 34) Duševně zralý jedinec zná svou sílu, rozumí svým motivům a nemá nereálná očekávání. Říčan (1972, s. 159-160) připomíná význam „osobní mapy světa“, obrazu o jeho prvcích a vztazích prostorových a časových, příčinných, společenských a citových, které si každý člověk v průběhu života vytváří a podle něj řídí své očekávání a chování; úlohu sebepojetí v něm vysvětluje takto: „Obraz sebe je součástí osobní mapy světa, a to jednou z nejdůležitějších částí. Na tuto část mapy zaostřujeme svou pozornost, kdykoli „o něco jde“, kdykoli se rozhodujeme na křižovatce svého života, kdykoli napínáme svou vůli, kdykoli usilujeme o nejhlubší filozofické poznání...“ Dále poukazuje na to, že sebepojetí v určité podobě obsahuje i představu o další části

světa, protože sebepoznávání spočívá vlastně v přiřazení, v porovnání sebe s orientačními prvky v okolí - s druhými lidmi a společenskými skupinami, s životními úkoly v jejich náročnosti a naléhavosti, s cíli dosažitelnými nebo nedosažitelnými.

2. Druhou, neméně podstatnou funkcí je **stabilizace činnosti**. Jedná se o setrvačné působení duševní činnosti člověka. Sebepojetí je interní, a přestože se s novými zkušenostmi neustále vyvíjí, uplatňují se v něm snahy o jednotu a odpírání změn. Aby sebepojetí plnilo účelně svou jednotící úlohu v interakci člověka s okolím, potřebuje pevnou a stálou strukturu. Pro život je nejúčelnější postupný vývoj obrazu o sobě v závislosti na skutečně podstatných, závažných změnách zprostředkovaných zkušeností, která neúplný obraz doplní, nebo nesprávný obraz opraví. Vjemy a představy, které člověk vztahuje k sobě (např. citlivost vzhled, zdraví), jsou relativně stálé. Není jednoduché měnit obraz o sobě na základě nových podnětů. (Fialová, Krch, 2012; Balcar, 1983)

Jasný, vnitřně soudržný a stálý obraz o sobě a o světě je provázen pocitem jistoty. Změna v sebepojetí (a v pojetí svého postavení ve světě) znamená vždy aspoň dočasnou ztrátu jistoty v orientaci. Nejistota v osobně závažných věcech vyvolává úzkost – nepříjemný citový stav motivující člověka k jeho odstranění, v tomto případě k obnovení jistoty, bezpečí. (Balcar, 1983) Obrana sebepojetí proti vnějším vlivům má často podobu neuvědomělé a zkreslené skutečnosti a zbavuje člověka nutnosti vyrovnat se s konfliktní situací, jež ohrožuje jednotu sebepojetí. Fialová (2001) uvádí jako základní druhy obrany sebepojetí následující metody, které jsou převzaty z výkladu psychoanalytických přístupů: **popření** (jedinec se chová, jako by se nic nestalo), **vytěsnění** (zábrana uvědomění vlastních obávaných pohnutek a citů např. vyhýbáním se, zapomenutím), **regrese** (únik do již překonaného vývojového stupně), **projekce** (vcítění do nevyjádřených myšlenek druhých lidí), **izolace** (oddělení obsahu od citu), **racionalizace** (klamné zdůvodňování), **somatizace** (nepříjemné emoce jsou převedeny na tělesné projevy), **odčinění** (vyhnutí se trestu novým a pečlivým činem) a **přesunutí** (hledání náhradního řešení. Tyto obrany sebepojetí bývají vždy škodlivé, způsobují nepřesnost vnímání, brání sebepoznání a sebeprojevování a ochromují sebeaktualizaci.

Dva základní prvky obrany sebepojetí jsou dle Balcara (1983, s. 162)

1. Popření, kterým člověk zkresluje vnější skutečnost tak, že je prožívána jako méně hrozivá.

2. Vytěsnění, kterým si člověk brání v uvědomění vlastních obávaných pohnutek a citů.

Vytěsnění je často spjato s nějakým dalším způsobem psychologické obrany, umožňujícím aspoň částečné nebo náhražkové uplatnění vytěsňovaného motivu jeho spojením s jinou osobou (projekce, regrese), s jiným citem (izolace), s jiným důvodem (racionalizace, somatizace), s jiným činem (odčinění, přesunutí, reaktivní výtvor). (Balcar, 1983)

Přijetí sám sebe je nezbytnou součástí v rozvoji pozitivního sebepojetí. Většina lidí potřebuje cítit, že jsou bezpodmínečně přijímáni těmi nejbližšími. Stejně důležité je jejich úplné a bezpodmínečné přijetí sebe, jako hodnotného člověka, než budou moci plně přijímat ostatní. Tato role přijetí platí pro děti i dospělé. (Beaty, 2012)

Aspekty sebepojetí

O „Já" můžeme uvažovat jako o objektu postoje. „Sebepojetí je tedy (podobně jako postoj) charakterizováno vedle složky kognitivní a konativní i složkou afektivní." (Blatný, 2003, s. 114). Jedná se o **kognitivní aspekt**, který se týká obsahu a organizace (struktury) sebepojetí. Je sumou všech znalostí o sobě (obsah sebepojetí) je určitý způsobem kognitivně organizovaná (struktura sebepojetí). **Afektivní aspekt** se vztahuje k emocionálnímu vztahu k sobě (sebehodnocení). **Konativní aspekt**, označovaný též jako motivační či behaviorální. Vyjadřuje skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování. (Brehm a Kassin, 1989; Greenwald a Pratkanis, 1984 In: Blatný, 2003; Fialová, Krch, 2012)

Struktura sebepojetí

Jedním z typů sociálních schémat je *sebeschéma* – představa, kterou máme sami o sobě. Používáme ho v různých situacích – například při nákupu, kdy vyloučíte některé možnosti, jelikož to není „váš styl". Své sebepojetí průběžně upravujeme a přizpůsobujeme. Vytváříme si obrázek o tom, jací jsme. Ten je založen zčásti na zkušenosti a zčásti na pozorování a hodnocení vlastního chování ve společenských situacích. (Hayes, 2000) Sebepojetím rozumíme způsob, jakým vnímáme sami sebe ve svých reálných nynějších možnostech, v působení na druhé a ve svých budoucích možnostech. Sebepojetí úzce souvisí s úrovní sebepoznání. Ovlivňuje naše momentální chování i ambice, které si vytváříme. Nevyužíváme svých možností, pokud je příliš **podceňujeme** (např. vyhneme se konverzaci v cizím jazyce; neoslovíme zajímavého člověka; nepustíme se do atraktivního, ale obtížného úkolu; netroufneme si přijmout vyšší pracovní pozici). Přehnaná, **nerealistická úroveň sebepojetí** vede také k obtížím (např. lidé, kteří musí být všude slyšet, ačkoliv nemají mnoho, co zajímavého říci; pracovníci, kteří se cítí být tak důležití, že nepustí nikoho

schopného vedle sebe). „Sebepojetí je způsob, jak celkově vidíme sami sebe.“ (Kříž, 2005, s. 10)

1.2 Význam sebepojetí

Sebepojetí se vytváří v procesu socializace člověka, v procesu jeho interakce se sociálním prostředím. Konkrétní obsah sebepojetí, daný sociální zkušeností jedince, je proto u každého člověka jiný. Přesto můžeme na obecné úrovni vysledovat určité společné znaky obsahové stránky sebepojetí. (Blatný, 2003) Významní druzí v nás vytvářejí jakési sociální zrcadlo, do kterého se neustále díváme, abychom odhalili své názory na sebe. Tyto názory jsou následně zvnitřňovány a přecházejí do pocitu „Self“. To, co se stává naším „Self“, je to, co si myslíme, že si o nás druzí myslí. Tím, že jedinec přijímá názory druhých, stává se vlastníkem těchto reflektovaných hodnocení, a na základě tohoto hodnocení si vytváří vlastní pojetí ideálního „Já“, které se skládá ze tří komponent:

- Představa sebe samého tak, jak ho vidí druhá osoba.
- Představa toho, jak nás daná osoba posuzuje.
- Určitý druh „Self“ pocitu (např. pýcha či stud).

(Fialová, Krch, 2012, s. 21)

Během vývoje se jedinec postupně zbavuje své závislosti na tom, co si o něm myslí ostatní. Původně je zdroj tohoto pocitu v sociálním prostředí, ale postupně se od tohoto zdroje odpoutáváme. V závislosti na vývoji vnímání a myšlení se stává naše „Self“ poměrně stabilní. (Fialová, Krch, 2012) Sebepojetí se v dospělosti zakotvuje ve stále se rozšiřujícím kontextu, přičemž proces extenze sebepojetí je divergentní a realizuje se různými směry. Zatímco v preadolescentním období lze identifikovat jednoznačný vývojový posun od činností a externální konstrukce sebepojetí ke konstrukci psychologické a internální, pro postadolescentní období není podobná vývojová tendence charakteristická. (Blatný, 2003) Obraz „Já“ vzniká a vyvíjí se v interakci jedince se světem, a to na základě zkušenosti, kterou sám se sebou přitom učiní. Je to zkušenost různého druhu, jejíž obsah, který určuje obsah sebepojetí, je rozličný; její povaha však sleduje určitou zákonitost, o jejíž postižení se pokouší vývojová psychologie osobnosti. (Balcar 1983)

Osobní význam sebepojetí dle Říčana (1972; Balcar, 1983, s. 156-158)

1. Prostřednictvím sebepojetí si člověk sám o sobě činí obraz. Ten je pro člověka důležitý, navzdory tomu, že je v něčem skutečnosti poměrně dost vzdálený.

2. K obrazu, zvláště tomu o sobě, má člověk i vztah hodnotící, který je v podstatě citový.
3. Obraz o sobě je, vedle prostého zobrazení a průsečíku citů, i výzvou, zdrojem „budoucnosti motivace“. Narozdíl od hodnocení je zde činné směřování, někdy i v podobě volného úsilí o sebeuskutečnění ve zvoleném směru.
4. Člověk žije v silovém poli druhých lidí, věcí a událostí, a mnohé jeho vztahy k nim zahrnují stránku ovlivňování. Pro jeho obraz o sobě má tato stránka možnosti dosáhnout určitého výsledku vlastní snahou, na vlastní zodpovědnost.
5. Společenská role je významným činitelem pozměňujícím chování i prožívání člověka prostřednictvím sebepojetí, které ji zahrnuje. Uvádí také označení dle Cattella (1965), který ji označuje za jednoho ze tří „modulátorů“ chování (vedle vlastností a stavů); její sepětí s úlohou sebepojetí zdůrazňuje Říčan (1970b). Role, kterou v určité situaci člověk zaujme, patří k jeho sebevymezení, a to přímo v pojmech určitého společenského vztahu a k němu náležícího chování.

Mladá dospělost začíná u žáků posledních ročníků střední školy, kdy souvisí matčin i otcův souhlas s jejich sebeúctou. Po nástupu na vysokou školu či do práce tato korelace mezi matčiným i otcovým schválením klesá a schválení od vrstevníků, spolužáků, kolegů se stává silným prediktem sebeúcty. (Fialová, Krch, 2012)

Společnost klade na jedince požadavek plnění určitých norem. Ty se týkají nejen profese, ale i stabilního partnerství a založení rodiny. Toto období je relativně stabilní, co se týče profese, zejména pro muže. Žena po startu pracovní kariéry brzy opouští pozici, aby se vymezila rolí matky a hospodyně. Pro většinu stupňů má schválení od více vrstevníků mnohem větší vztah k sebeúctě než schválení od blízkých přátel. Podpora druhých by mohla lépe prezentovat přijetí od druhých, schválen, které může být vnímáno jako objektivnější než podpora od blízkých přátel. (Fialová, Krch, 2012)

Společenské stereotypy, kterým se dítě učí doma i mimo domov, ovlivňují příznivost obrazu o sobě i jeho obsah. Lidé sdělují jedinci na základě jeho příslušnosti k pohlaví, povolání, věku, národnosti atp. zač jej považují a co od něj očekávají. Toto působení je zprostředkováno osobním stykem i prostředky hromadného sdělování. „Stereotypy jsou domněnky, které máme ohledně kategorií lidí, a my lidi kategorizujeme v mnoha směrech: podle pohlaví, rasy, sexuální orientace, etnika, profese a sociálně-ekonomické třídy. Máme tendenci považovat je za něco neodmyslitelně negativního, ale v podstatě to tak ve skutečnosti není. Stereotyp může mít buď pozitivní, nebo negativní důsledky v tom, jak vás budou vnímat ostatní.“ (Halvorson, 2017, s. 37-39) Jedinci obvykle reflektují svoje sociální

postavení, rasu, národnost, stejně jako stereotypy, které jsou na ně navázané. Ale už si často nejsou vědomi toho, že náležení k určitému genderu s sebou také nese příslušné stereotypy. (Šiklová, 1999) Stereotypy jsou určitými mantinely, které nastavuje kultura. Zevšeobecňování a zjednodušování daných genderových mužských a ženských vlastností (stereotypů) ale na jedné straně umožňuje dítěti snadnější socializaci. (Kohlberg, 1981) Ačkoliv již ustavený obraz o sobě samém má značnou stálost a odolnost vůči dalším změním, přece se mění novými zážitky, z nichž člověk získává informace o tom, kým je a jak ho vidí druzí.

Za nejdůležitější příspěvek k utváření sebepojetí jsou pokládány zkušenosti s druhými osobami, které zároveň často obsahují hodnocení jednice. Své zkušenosti tohoto druhu poskytují dítěti jeho rodiče a rodina obecně. Dítě na sebe začne pohlížet tak, jak se domnívá, že ho vidí oni.

Učení (v závislosti na zrání) je základním činitelem vývoje sebepojetí po stránce obsahové. Nedostatečné učení je zdrojem selhávání: z nedostatečně vytvořeného či nedostatečně skutečnosti přizpůsobeného sebepojetí vyplývá nedostatečné sebepoznání, vedoucí k nerealistickým záměrům, nepřiměřeným činům a neúspěchům. Příliš rychlé a rozsáhlé změny v sebepojetí v důsledku běžné proměnlivosti každodenních zkušeností také vedou k selhání: příliš „citlivá“ odezva na každou událost v tomto směru brání dostatečně důslednému plánování do budoucna a dostatečně vytrvalému sledování osobních cílů, což znemožňuje jejich dosahování. (Balcar, 1983)

Role

Podle Goffmana mohou být role **dlouhodobé**, které se týkají rodinných vztahů (dcera, syn, rodič, partner), role **krátkodobé** a pomíjivé, jako například cestující v autobuse, i role **dlouhodobější**, ale přece jen omezené, jako je například role studenta. Sociální role jsou vždy **reciproční** – odehrávají se v párech, protože svou roli vždy hrajeme ve vztahu k jiné osobě. V případě, že činnost děláme delší dobu, stane se součástí našeho sebepojetí. Když si člověk postupně hledá své místo ve společnosti, repertoár jeho rolí se podle Goffmana rozšiřuje a různé aspekty jeho „Já“, které uplatňuje v každodenním životě, se rozvíjejí a kultivují. Pro Goffmana se tedy sebepojetí podobá kostce s mnoha stěnami: každá ploška je součástí osobnosti a ta, která je zrovna nahoře se hodí pro epizodu, kterou člověk právě prožívá. (Goffman 1959)

Jáský systém

Míra, do jaké jsou druzí zahrnuti do jáství ovlivňují nejen kognice jedince, ale i jeho emoce, motivace a také jeho sociální vztahy. (Cross, Bacon a Morris, 2000; Cross a Madson, 1997; Markus a Kitayama, 1991) „Lidé jednají, nebo nejednají proto, aby posílili své ego.“ Když se snažíte někoho přesvědčit, aby něco udělal, snažte se najít nějaký „důvod“, který posílí jeho ego. (Giblin, 2007, s. 37)

Bandura (1999, s. 185) tvrdí, že: „nedávné roky byly svědky oživení zájmu o fenomén vztahu k sobě. Jáské procesy začaly pronikat do rozličných oblastí psychologie, neboť většina vnějších vlivů působí na lidské fungování spíše prostřednictvím Jáských procesů ne přímo. Jáský systém tak leží v samotném srdci kauzálních procesů.“

Pojetí „Já“ jako systému je zřejmé zvláště v oblasti seberegulace, kde se obsahy sebepojetí ve formě standardů, norem či aspirací stávají součástí procesu řízení vlastního chování a jsou tímto procesem zpětně ovlivňovány (korekce, přeformulování či vytváření nových standardů). Jáský systém, který zahrnuje jak procesuální, tak strukturální stránku Jáství a dynamiku jejich vzájemného ovlivňování u nás je proponentem užívání tohoto pojmu (Macek, 1997 In: Blatný, 2003), který jej překládá jako „sebesystém“.

1.3 Vývoj sebepojetí

Počátky sebepojetí v západních filozofických školách nalezneme v 17. století v pracích Decarta, Lockea a Humea. Tito vlivní filozofové zdůrazňovali, že „Já“ je základní součástí vědomí.

Velkým přínosem pro psychologii „Já“ přinesl ve svých raných pracích psycholog James v roce 1890. Upozornil, že důležitou součástí sebepojetí je sociální srovnání. To probíhá ve vztahu k významným osobám, tvořícím referenční skupinu. Jako první rozlišil dva aspekty „Já“: „Já“ jako **subjekt duševní činnosti,** poznávajícího „Já“ (self-asknower) a „Já“ jako **objekt duševní činnosti**, obrazu tohoto činného „Já“; poznávaného a poznaného „Já“ (self-as-known). (Blatný, 2003) Vědomí jako životní kvalita je psychologicky zakotveno dvojím vztahem: má svůj předmět a svůj podmět. Obě vazby se stýkají v prožitkové struktuře v psychologii označováno jako „Já“ či jáství. Mluvnicky tomu odpovídá v prvém případě první pád („já“), v druhém pády ostatní nebo zastupující zvratné zájmeno („sebe“, „sobě“). Angličtina umožňuje rozlišit dvojí povahu lidského „Já“ i pojmově, a tak James označuje první z „Já“ jako „I“ („I-Self“), druhé jako „Me“ („Me-Self“). (Blatný, 2003, s. 94-

95) Takto je tomu i v ostatních jazycích: „I“ vs. „me“ („Self“), „ich“ vs. „selbst“. (Říčan, 1970b; 2007; Balcar, 1983)

Sebepojetí (me-self) definuje James jako sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním. Tento celkový úhrn může být rozdělen do složek, jimiž jsou materiální, sociální a duchovní „Já“. **Materiální „Já“** zahrnuje představu vlastního těla (tělesné „Já“), veškeré vlastnictví, co může člověk označit za své. **Sociální „Já“** je založeno na zpětné vazbě od druhých osob. Dle Jamese má každý tolik sociálních „Já”, s kolika lidmi, kteří o něm mají vytvořenou představu, se zná. **Duchovní „Já“** je vnitřní a niterné a zahrnuje osobní charakteristiky, hodnoty, morální soudy člověka. (Blatný, 2003)

Základy k psychologickému studiu těchto dvou podob, v nichž je nám dán prožitek vlastní osoby, vyznačil James (1950) rozlišením *„Já“ poznávacího a „Já“ poznávaného*. Vědomí jako životní kvalita, je dáno dvojím vztahem. Balcar (1983) uvádí, že vědomí má svůj předmět (tj. vědomí čeho) a svůj podmět (tj. čí vědomí). V podmětném vztahu vystupuje *„Já“ jako činitel* – vnímající, hodnotící, rozhodující. Předmětný vztah označuje *„Já“ jako obraz sebe* – vnímaného, hodnoceného, chráněného, zdokonalovaného. Kritickému rozboru jeho pojetí i pojetí význačných empirických badatelů v psychologii já věnuje svou studii Říčana (1970b; 2007; Balcar, 1983)

1. *Já* vnímáme ve svém těle. Ale jak píše Říčan (1972), „naše tělo jako kdyby bylo něčím poměrně vnějším, nám ne zcela vlastím. Své „vnitřní Já“ si představujeme uvnitř těla. Většina lidé je „má“ uprostřed hlavy v rovině očí, asi jako kdyby se toto „Já“ dívalo ven očima jako okny. Jiné lidé je „cítí“ v hrudi, případně v pravé ruce…, ale i jinde“.
2. *Já* má svou přítomnost, minulost a budoucnost (…)
3. *Já* je jediným příjemcem událostí a původcem činů. … Některé vlastní úkony si uvědomuji jako nikoli své činy, spíš jako něco, co se mi děje. Uvádí také citaci Tardyho (1970): „V něčem je „Já“ aktivnější, v něčem pasivnější.“ (….)

Je nutné zdůraznit, že sám James si uvědomoval neoddělitelnost „Já“ jako procesu (proudu vědomí) a výsledných obsahů. Svá rozlišení viděl jako možné pouze na teoretické úrovni. Takovou teoretickou koncepci však považoval za významnou, neboť mu umožňovala vymezit oblast přístupnou pro empirický výzkum (me-self, tedy oblast v současné terminologii označovanou právě jako sebepojetí). (Blatný, 2003)

První výzkumný proud vychází z teoretických poznatků vývojové, kognitivní a sociální psychologie a je zaměřen především empiricky. Druhá oblast je převážně teoretická a opírá

se o humanistickou, existencionální a ego psychologii. (Van der Werff, 1990 In: Blatný, 2003) Výzkumy jsou orientovány spíše na empirické „Já“, tj. na obraz „Já“, které je v současné psychologii označováno jako sebepojetí. (Greenwald, Pratkanis, 1984; Markus, Wurf, 1987 In: Blatný, 2003)

Jamesova pozoruhodná myšlenka je rovněž tato: nemůžete být smutní, máte-li koutky úst otočené vzhůru – a nemůžete být veselí, máte-li je otočené dolů. Darvin napsal málo známou vědeckou knihu Expression of Emotions in Man and Animals (1872) (Vyjadřování emocí u člověka a u zvířat, v českém jazyce vyšlo 1964), ve které uvádí všechny důvody, proč určitým tělesným výrazům odpovídají určité emoce. I on došel k závěru, že emoce a výraz jsou tak úzce spjaty, že nemůžeme něco opravu cítit, aniž to vyjádříme. James také řekl, že pro mnoho lidí je obtížné dobře mluvit, protože nechtějí říkat nic triviálního, zřejmého, neupřímného nebo nevhodného. (Giblin, 2007)

Ústředním Rogersovým pojmem je „Self“ (u Rogerse totéž co self-concept, nejlepší český ekvivalent je patrně sebepojetí). Tím se rozumí „organizovaný, konzistentní pojmový útvar (gestalt) složený z vjemů charakteristik „Já“ („I“ nebo „me“) a vjemů vztahů „Já“ k druhým lidem a k různým aspektům života, spolu s hodnotami, jež jsou s těmito vjemy spojeny“. (Rogers, 1959, s. 200; Říčan, 2007, s. 177) Se sebepřijetím se pracuje i v průběhu terapie inspirované Rogersem.

Symboličtí interakcionisté Cooley a Mead kladli důraz na význam sociálních interakcí v utváření „Já“.

Cooley zavedl pojem „zrcadlové Já“ (looking-glass self), v němž se podle něj odráží názory a mínění druhých lidí o nás. Podle Cooleyho je naše „Já“ představa o tom, co si druzí o našem vzhledu, vystupování, motivech, charakteru nebo skutcích myslí. „Představa sebe“ (self-idea) vzniká v průběhu dospívání, kdy u jedince dochází k zvnitřnění názorů druhých lidí o něm. Má tři složky: představu, **jak se jevíme druhé osobě**, představu o tom, **jak jsme druhou osobou hodnoceni** a určitý druh **citu k sobě** (self-feeling), který vypovídá o hrdosti či zahanbení. (Cooley, 1902 In: Blatný, 2003) Hayesová (2000) o Cooleyovi dodává, že v roce 1902 rozvinul myšlenku, že důležitou součástí sebepojetí je také zpětná vazba, kterou dostáváme od druhých. Cooley popisoval sebepojetí jako „zrcadlové já“ a vysvětluje, že domněnky o tom, jak o nás smýšlejí druzí jsou základním kamenem mínění o sobě.

Mead přikládal velký význam sociální interakci a zavedl pojem „zobecnění druhého“ (generalized other). Domníval se, že člověk přejímá postoje k sobě od generalizované skupiny významných osob, než aby reagovali na osoby konkrétní v konkrétních situacích.

Dále Mead formuloval dvě vývojové fáze osvojování postojů druhých lidí k sobě. Fáze „hraní si“ (play) je založena na imitování rolí dospělých a druhá fáze „hra“ (game) spočívá v osvojování si pravidel sociálního kontaktu a ve vytváření vědomí existence různých rolí ostatních účastníků hry. (Mead, 1925; 1934 In: Blatný, 2003) Mead (1934) se domnívá, že „Já“ vyrůstá ze sociální zkušenosti, a proto je chápe jako sociální strukturu, regulovanou společenskými normami, hodnotami a kulturními vzorci. Také zdůrazňuje, že klíčovou úlohu ve vývoji „Já“ hraje jazyk, protože pomocí něj jsou sdělovány osobní i sociální významy. Podle Goffmana (1959) je „Já“ sérií rolí, které umožňují člověku interakci s druhými.

Současný pohled na sebepojetí

Sebepojetí bývá považováno za poznávací položku sebesystému. Jedná se hlavně o poznatky a přesvědčení o sobě samém. Z dnešního pohledu ale není možné kognitivní aspekty izolovat od emocí. Své „Já“ si uvědomujeme bezprostředně a v přesně daném okamžiku, kdy záměrně o něco usilujeme a kdy vědomě zapojujeme vlastní vůli. Sebeuvědomění je unikátní charakteristikou lidské psychiky, která dává lidskému životu zásadní rozměr a subjektivní smysl. (Macek, 2008 In: Fialová, Krch, 2012)

Základní změna v pohledu na sebepojetí ve srovnání s 60. léty 20. století spočívá především v tom, že sebepojetí přestalo být považováno za globální, celistvou představu sebe, konzistentní v čase a situacích. V současnosti je zdůrazňována jeho multifacetová, hierarchicky uspořádaná struktura a dynamika fungování v závislosti jak na tzv. „Já-motivech“, tak na situačním kontextu. (např. Bandura, 1999; Harte, 1996; Markus a Wurf, 1987) Takovou představu sebepojetí propagoval již William James přes více než sto lety – proto hovoříme spíše o zdůraznění určitých aspektů sebepojetí než o radikálně novém přístupu. Přínosem novodobého studia sebepojetí je především široce založený výzkum, který umožnil teoretické předpoklady testovat a doložil je empirickými důkazy. (Blatný, 2003)

Multifacetové sebepojetí

Sebepojetí je složeno z řady dílčích mentální reprezentací „Já” – percepce, obrazy, schémata či prototypy, které tvoří určitý systém a prostor významů vztahovaných k „Já”. Mohou se lišit v řadě aspektů. K nejdůležitějším patří kategorie jako centralita, pozitivita, nebo negativita, časová lokalizace a možnost uskutečnění. (Markus a Wurf, 1987)

Hierarchické sebepojetí

Souvisí s multifacetouvou strukturou. Platí zde i tradiční názory Colleyho a Meada, ale i novějších autorů např. Bandury a Baldwina, podle nichž se sebepojetí formuje jednak na základě závěrů, které si jedinci vytváří o svých postojích a dispozicích v průběhu pozorování vlastní činnosti, na základě učení – a to jak sociálním srovnáváním, tak vzájemnou interakcí se sociálním prostředím. „Sebepojetí je tedy generalizací poznatků o sobě odvozenou z dílčí zkušenosti v konkrétních situacích. Tyto znalosti jsou hierarchicky uspořádány podle míry abstrakce od konkrétních až po obecné kategorie." (Blatný, 2003, s. 97-98)

Dynamické sebepojetí

Sebepojetí je charakterizováno nejen strukturální, ale i dynamickou stránkou. V závislosti na odlišných situacích je aktivizována některá z reprezentací „Já", která v daném okamžiku plní funkci centrálně řídící struktury sebepojetí. (Markus a Wurf, 1987; Blatný, 2003)

Psychologie osobnosti se snaží popsat, jak se lidé navzájem liší i podobají, a tyto rozdíly a podobnosti vysvětlit. V současné době ve výzkumech psychologů dominuje zájem o „Self". Předmětem bádání jsou sebeúcta, sebeodhalení, sebeuvědomění, sebepozorování aj. Nejnovější pojetí zdůrazňuje působení různých možných „Self" na prožívání jednání jedince. Mají dvě krajnosti: **vysněné** (krása, úspěch, obdiv druhých apod.) a **obávané** (tloušťka, alkoholismus, pohrdání druhých atd.). (Fialová, Krch, 2012)

1.4 Komponenty autokoncepce

Mezi základní komponenty autokoncepce patří podle Fialové a Krcha (2012, s. 25) především:

- Sebepoznání – poznatky o mých vlastnostech, schopnostech, předpokladech, vybavenosti pro převzetí určitých povinností, závazků (v oblasti tělesné jde o poznání vlastní proporcionality, tělesného typu).
- Sebecit – mezi základní pocity patří hanba, zklamání, roztrpčenost, sebeobdiv, hrdost na sebe (mohou se vyskytovat současně pro různé aspekty vlastní osoby), mezi základní city řadíme sebedůvěru, sebejistotu a sebeúctu.
- Sebehodnocení – názory a soudy o vlastní osobě na pozadí určité normy, ideálu porovnání s druhými.
- Sebeřízení – jde především o činnosti a chování, sebekontrolu.

Zde definuji pojmy, které jsou nezbytnými dimenzemi sebepojetí.

Sebedůvěra

Podle autorů Hartla a Hartlové (2000, s. 523-525) je sebedůvěra (self-reliance) **„**kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti; sebedůvěru lze posilovat zadáváním přiměřeně obtížných úkolů, povzbuzováním a pochvalou, naopak snižovat zadáváním příliš obtížných úkolů, přehnaným napomínáním, trestáním, zesměšňováním, nespravedlivým hodnocením apod.; sebedůvěra je považována za součást sebepojetí.“ Kupka (2010, s. 12) chápe sebedůvěru jako přesvědčení, že jsme schopni žít život, o který stojíme; že jsme schopni vyrovnat se s problémy, že si dokážeme zajistit hlavní potřeby. Pocit, že se dokážeme vždy znovu naladit na radostnou vlnu. Vzrůstající jistotu, že si toto všechno dokážeme vykomunikovat. Ať již s okolním světem, nebo sami se sebou. Taková sebedůvěra bude zdravá, když budou zdravé naše způsoby řešení problémů. Je na místě zmínit i Giblinův (2007) poznatek, že sebedůvěru nezískáme tím, že si zapamatujeme několik obecných pravidel jednání s lidmi; sebedůvěru získáme tím, že porozumíme lidské povaze a pochopíme základní principy lidského chování. Pochopíme-li, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, budeme při jednání s nimi sebejistější. Autor (s. 66) dodává, že „nesmíme zapomenout, na to, že naše první slova udávají základní tón rozhovoru.“

Velmi výstižná je rada Kupky (2010, s. 13): „…nejlepší z pomůcek na cestě za zdravou sebedůvěrou je želví trpělivost. Každým drobným krůčkem si vytváříme návyk: návyk vytvořit si svůj život sami.“

Sebevědomí

Sebevědomí je podle autorů Psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2000, s. 523-525) definováno následovně: **„**Sebevědomí (confidence, self-confidence)

1. sebedůvěra, vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů;
2. přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem;
3. stav mysli nebo pocit, který se vyznačuje nepřítomností nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je provázený klidnou vírou v sebe a svoje schopnosti, beze stop podceňování nebo nadutosti; přiměřené sebevědomí je záležitostí dlouhodobé zkušenosti; krajní polohy:
    a. snížené sebevědomí bývá provázeno pocitem méněcennosti a z něj plynoucích potíží,

b. nepřiměřeně zvýšené sebevědomí způsobuje časté nepříjemnosti při snahách prorazit hlavou zeď; obojí u neuróz, snížené u depresí a pokoření se, sebevědomí hypertrofované, sebevědomí nízké, sebevědomí zdravé.“

Dále se v Psychologickém slovníku dočteme, co autoři myslí pod pojmem zdravé sebevědomí: **„Sebevědomí zdravé** (healthy self-confidence) přiměřená míra sebevědomí, která je základem životní rovnováhy; jeho začátky vězí v raném dětství a hodnocení, které se jedinci dostává od klíčových osob, a) pokud přicházejí časté a oprávněné projevy uznání, podpory a odměny, pak se vytváří pevné a zdravé sebevědomí, b) přílišné a nezasloužené projevy chvály způsobují vážné otřesy při střetu s nezaujatou realitou, pocity křivdy, stažení se do sebe apod., c) nedostatečné nebo žádné uznání a chvála způsobují nízké sebevědomí jeho nositeli po celý život.“

Soukromé sebevědomí představuje pozornost, kterou jedinci přikládají svým vlastním pocitům, přáním a standardům. **Veřejné sebeuvědomění** vyjadřuje pozornost, kterou přikládají tomu, jak je vidí, a jak o nich smýšlejí druzí. Ti, kteří dosahují vysoké míry soukromého sebeuvědomění mají sklon intenzivněji prožívat své pocity, a také svým pocitům lépe rozumějí. Naopak, pokud disponují vysokým veřejným sebeuvědoměním jsou citlivější na reakce druhých. Naopak pokud mají veřejné sebeuvědomění nízké, jsou méně ovlivnitelní reakcemi druhých a nemění své názory. (Blatný, 2003)

Prvního sebevědomí dosáhl člověk jako tříleté dítě, druhého v době pubescence. Třicetiletý dosahuje třetí fáze sebevědomí opřeného o plnou zralost tělesnou i psychickou, o nabyté zkušenosti, které obsahují všechno lidské, a o zakončenou profesionalizaci. (Říčan, 2006)

Sebejistota

Výsledkem dobře naplněných dvacátých let je podle Příhody niterná sebejistota. Teprve poté je člověk reálně svobodný, nezávislý na pokynech shora, neboť dosáhl samostatnosti v řešení praktických úkolů. (Říčan, 2006)

Sebeúcta

Je nutno rozlišovat **„sebeobraz“** (self-image) a **sebeúctu**. „Sebeobraz“ je vykreslená představa, kterou mají lidé o sobě, o svých zálibách, schopnostech apod. „Sebeúcta je hodnotící složka sebepojetí, je přítomna v každé jeho části a obsahuje internalizované úsudky ze sociálního prostředí.“ (Fialová, Krch, 2012, s. 17) „Hodnotící složka sebepojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny a míru sebejistoty.“ (Hartl, 2004, s. 237) Sebeúcta (self-esteem) je vysoce frekventovaný pojem. Často se rozlišuje mezi „sebeobrazem“

(self-image), který je prostým obrazem o sobě, o svých zálibách atd., a sebeúctou, která je hodnotící složkou sebepojetí a zahrnuje internalizované sociální soudy či úsudky (social judgements). (Hayes, 2000) „Sebeúcta je souhrnem všech vlastních pozitivních a negativních hodnocení sebe sama – posouzení silných stránek a slabostí, vzpomínek na úspěchy a selhání. Některá z těchto hodnocení mají mnohem větší váhu než ta ostatní, protože mají co do činění s věcmi, které jsou mnohem důležitější ve smyslu toho, kým jsme." (Halvorson, 2017, s. 116)

Základem sebeúcty je porovnávání. Jak se pozorovatel nebo pozorovatelka vnímá a vidí z hlediska schopností a dovedností v porovnání s ostatními lidmi? Tím druhým je důvěrnost. Je tato další úspěšná osoba tím hlavním hráčem v životě a vnímaní pozorovatele nebo je neznámou a vzdálenou osobou? (Halvorson, 2017)

O sebeúctě Kříž (2005, s. 11) říká, že „je vírou člověka v sebe sama. Je to přesvědčení, že je kladně přijímán druhými lidmi, že dobře zvládá své úkoly." Patří sem i dobré mínění o svých duševních a fyzických schopnostech a vlastním tělesném vzhledu. Svou sílu není potřeba demonstrovat za každou cenu, dělají to jen jedinci s nedostatečnou sebeúctou. Často (někdy nevědomě) se snažíme zvýšit svou vlastní sebeúctu tím, že snižujeme sebeúctu druhých. Chronické hledání chyb, zesměšňování, kritizování a pomlouvání jsou příznaky nízké sebeúcty. (Giblin, 2007) Dodává (s. 138): „Chvála, která téměř zázračně zvyšuje naši sebedůvěru, překonává neshody a problémy."

Charakteristika lidí s nízkou sebeúctou (Tomešová, 2005)

- Sebeúcta je spíše neutrální než negativní. U lidí s nízkou sebeúctou je menší pravděpodobnost, že si uvědomí silné pozitivní aspekty sebe sama a zároveň i menší pravděpodobnost, že budou schopni negativní aspekty vlastního „Self" vyvrátit.
- Znalost sebe sama je u těchto lidí na horší úrovni, jsou ve svém sebepojetí nejistí a zmatení.
- Pocit sociální podpory je podmiňován vlastní výkonností.

Nízká sebeúcta je způsobena spíše nevhodným používáním sebezvyšujících strategií než neúctou k sobě. Tito lidé si nevěří, že by byli schopni udržet stálé sebepojetí, a proto dají přednost stabilitě, i když je vlivem okolnostní negativní. Jejich schopnost měnit sebepojetí není tak rychlá jako u ostatních a většinou se sebeúcta stále snižuje. (Fialová, Krch, 2012) Zdravou sebeúctu má podle Giblina (2007) člověk, který si uvědomuje, že je „někým" nikoli proto, že něco udělal, ale proto, že mu Bůh dal určitou vnitřní hodnotu (poznamenali

bychom, že ne všichni v něj věří, a z vědeckého hlediska nebyl člověk stvořen Bohem). Ten, kdo si to neuvědomuje, se snaží získat sebeúctu tím, že vydělává peníze, honí se za mocí, snaží se dostat své jméno do novin atd. Normální, zdravá osobnost vyžaduje určitou dávku sebeúcty. Nemá smysl nadávat egocentrickému člověku; nemá smysl radit mu, aby nemyslel na sebe. Takový člověk není schopen přestat myslet na své „Já“, dokud není uspokojen jeho hlad po uznání. Teprve pak se může soustředit na svou práci i na potřeby druhých. (Giblin, 2007) Výzkumy sebepojetí představují užitečnou ilustraci některých významných momentů v posunu paradigmat, které můžeme sledovat v psychologii. (Hayes, 2000)

Sebehodnocení

Hodnocení je individuální a má jak emocionální, tak i behaviorální souvislosti. Vnitřní obraz nás samých obsahují různé znaky a charakteristiky naší osobnosti. Vytváříme si je v průběhu vývoje za účelem organizace informací týkajících se sebe sama. (Fialová, Krch, 2012) Sebepojetí je produktem sociálního učení v procesu interakce osoba vs. svět. Sebehodnocení jako jedna ze složek sebepojetí je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání a sebeposuzování na základě pozorování vlastní činnosti. Dle Hartla a Hartlové (2000, s. 523) je sebehodnocení: „…vědomé prožívání vlastní sociální pozice; většinou poplatné vztahům v rodině, někdy podmíněno organicky, např. sebepřeceňování u oligofrenií či primitivní osobnosti.“

Pro vytváření sebehodnotících kritérií a výsledný emoční vztah k sobě je významné především posílení z prostředí, zvláště od významných druhých. (Shaelson, Hubner a Stanton, 1976) Definice ze Všeobecné encyklopedie (4. svazek, 1998, s. 64): „Sebehodnocení, sebeoceňování – vědomé prožívání vlastní hodnoty a sociální pozice. Vyvíjí se většinou prostřednictvím hodnocení druhých lidí (pro jedince nějak významných), bývá poplatné vztahům v rodině, někdy podmíněno organicky. Sebehodnocení dále ovlivňují pohlaví, věk, sociální postavení, oceňování národnosti nebo rasy, k níž jedinec přísluší, skupiny jejímž je členem, aj. Sebehodnocení se projevuje jako přiměřené, nebo jako přeceňování či podceňování se. Může se měnit životní zkušeností, partnerskými vztahy, sebepoznáním.“ Psychologický slovník obsahuje zvlášť definici sebeocenění: „Sebeocenění (self-appraisal, self-esteem) hodnota, jakou jedinec přisuzuje sám sobě; vysoké, nízké, neuroticky kolísající, nejisté, ambivalentní; vyvíjí se prostřednictvím hodnocení, které dítěti poskytují rodiče a další klíčové osobnosti („zvládneš to“ x „pusť, na co sáhneš, to zkazíš“); spolu s vlastnostmi a stavy považováno za tři základní činitele ovlivňující chování; není

dáno jednou provždy, může být změněno životní zkušeností či partnerskou konstelací.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 523-525)

Sebehodnocení jsou podle Heluse (2007) názory a soudy o sobě samém na pozadí určitého ideálu, na základě porovnání s druhými osobami, anebo vztahem k určité normě. Souvisí s odpověďmi na otázky „Jsem takový, jaký bych chtěl být?“, „Projevuji se tak, jak bych si přál?“.

Sebehodnocení vyplývá ze dvou, či více obrazů o sobě: „Mezi tím, jací jsme a jakými bychom chtěli být a případně jací bychom – podle vlastního názoru – měli být, je za normálních okolností rozdíl. Mluvíme o ideálním „Já“. (Ideální) „Já“ bývá internalizováná představa rodičů nebo někoho, kdo byl vůči nám v podobném postavení, o tom, jací bychom měli být.“ (Říčan, 1972 In: Balcar, 1983, s. 157)

Sebehodnocení je dovednost, která je v současné době považována za základní dovednosti, která nám umožní odborný růst. Je to také vnitřní proces, který pomáhá určit a hodnotit vlastní aktivity, názory a postoje. (Horká, Syslová, 2011) Podle Blatného (2003) se za mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě obvykle považuje sebehodnocení (představa sebe z hlediska vlastní kompetence – ať už sociální, morální nebo výkonnostní). V současné odborné literatuře jsou pojmy sebepojetí a sebehodnocení používány synonymně. Jedna skupina autorů se domnívá, že lidé v běžném životě nerozlišují mezi těmito dvěma pojmy, zatímco druhá skupina autorů považuje sebehodnocení pouze za aspekt sebepojetí. Blatný se přiklání ke druhé skupině, jelikož sebepojetí vedle hodnotící složky obsahuje i pouze deskriptivní znalosti o sobě. Podle obecného předpokladu má každá mentální reprezentace „Já“ kognitivní i emoční složku. (Markus a Wurf, 1987)

Základy jsou položeny v dětství a až do rané adolescence patří k nejsilnějším prediktorům sebehodnocení rodičovská opora. S postupujícím vývojem se v hodnocení vlastní osoby stále více uplatňuje vliv vrstevníků, ten je na počátku adolescence srovnatelný s rodičovskou oporou. (Harter, 1990) Změna nastává až v dospělosti a je spojena především s příchodem do zaměstnání a zakládáním rodiny. Nejlepšími prediktory sebehodnocení u dospělých jsou posílení od spolupracovníků a osob z referenčních skupin, významných osob z rodiny, důvěrných přátel, a nakonec vlastních dětí. (Harter, 1996; Blatný, 2003)

Syslová (2013) uvádí dělení na sebehodnocení na neuvědomělé, spontánní, záměrné a systematické.

- **Neuvědomělé, spontánní sebehodnocení** přispívá ke zdokonalování, nedochází při něm k určování příčiny úspěchu a neúspěchu. Na rozdíl od záměrné sebereflexe nehledá člověk příčiny případného úspěchu nebo nezdaru.
- **Sebehodnocení záměrné** je cílevědomé a systematické vedení, člověk má možnost důkladně poznat svoji činnost a navrhovat možnost její inovace. V dnešní době je na tento druh sebehodnocení kladen mnohem větší důraz a směřuje se k tomu, aby byla samozřejmou součástí profese – profesionála.

Sebehodnocení dělíme na ústní a písemné.

- **Ústní sebehodnocení** provádíme bez písemných podkladů. Její nevýhodou je, že si nezapamatujeme všechno potřebné pro další fáze sebehodnocení.
- **Při písemném sebehodnocení** si zaznamenáváme všechno, co považujeme za důležité pro vyhodnocování sebehodnocení a stanovení další strategie.

Jak často bychom měli provádět sebehodnocení?

- Po určité činnosti.
- Po každém pracovním dni.
- Na konci daného tématu.
- Pravidelně v určitém časovém úseku.

Jedním z nejdůležitějších aspektů sebehodnocení je jeho **pozitivita** a **negativita**.

Individuální rozdíly v sebehodnocení ovlivňují chování v nejrůznějších oblastech, jako je soutěžení, konformita, kauzální atributy, výkon a další (Banaji a Prenticce, 1994; Campbell, 1990), a tradičně jsou spojovány s pocitem spokojenosti a duševního zdraví jedince. Dalším aspektem sebehodnocení je jeho stabilita. (např. Kernit, Grannemann a Barclay, 1992; Kernis a kol., 1993, Marsh, 1993 In: Blatný, 2003) Pro výkon a reakce na interpersonální zpětnou vazbu je **stabilita sebehodnocení důležitější** než to, zda je sebehodnocení vysoké nebo nízké. (Blatný, 2003) Tento autor rovněž (2003, s. 95) vidí „sebehodnocení jako poměr mezi úspěchy a aspiracemi.“ Nedostatek úspěchů v oblasti, pro niž nemáme vytvořené aspirace, nevede k narušení sebehodnocení. I jedinci s vysokým sebehodnocením mohou mít negativní složky sebepojetí (Sulivan, 1953 In: Blatný, 2003, s. 109) to označil jako "moje špatné 'Já'". Rovněž může mít vysoké sebehodnocení negativní konsekvence. Takoví jedinci mají tendenci dělat o sobě nadhodnocené závěry a jejich předpoklady o vlastním výkonu často překračují jejich schopnosti, což vede k selhání. (Blatný, 2003)

Úroveň subjektivní pohody ovlivňuje nejen hodnocení současného stavu a výhledů do budoucnosti, ale i posuzování minulosti. Seidlitz a Diener (1993 In: Blatný, 2003) zkoumali paměť na pozitivní a negativní životní události. Zjistili, že šťastní lidé si vybavují více pozitivních životních událostí, než nešťastní. Navíc se liší i ve vyšší míře pozitivních interpretací minulých událostí. Výzkum dále prokázal, že při hodnocení minulosti se více uplatňuje míra subjektivní spokojenosti ve smyslu průměrné úrovně pozitivních a negativních emocí v dlouhodobé perspektivě než aktuální emoční stav.

Globální sebehodnocení bylo konceptualizováno jako jednodimenzionální konstrukt, vyjadřující generalizovanou, relativně stálou percepci hodnoty vlastního „Já“ (např. Rosenberg, 1965). Globální sebehodnocení obsahuje dvě složky, které reprezentují mínění o sobě jednak z hlediska **vlastní kompetence**, jednak z hlediska **sociálně definované hodnoty.** (např. Franks a Marolla, 1976, Gecas, 1971, Harter, 1985 In: Blatný, 2003) Tafarodi a Swann (1995) označili tyto komponenty jako kompetentnost (self-competence) a sebepřijetí (self-liking). Sebepřijetí je definováno jako internalizovaný citový vztah druhých k vlastní osobě a vyjadřuje tak hodnocení z hlediska sociální žádoucnosti, přijatelnosti a hodnoty.

Seberegulace

Základním předpokladem seberegulace je sebepozorování, tzn. odpovídající zaměření pozornosti k vlastnímu chování. Úspěch seberegulace částečně závisí na takových aspektech procesu sebepozorování, jako je jeho informativnost, přesnost a pravidelnost. (Blatný, 2003) Mimo osobních standardů zaujímá v seberegulací struktuře významné místo celkové osobní přesvědčení o vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními těžkostmi a výzvami. Toto přesvědčení Bandrura (1977; 1997) ve zkratce nazval vědomím vlastní účinnosti (self-efficacy).

Sebemonitorování

Ačkoliv Snyder nezformuloval komplexní teorii seberegulace, popsal jeden z důležitých mechanismů regulace vlastního chování. Zjistil, že lidé v různé míře přizpůsobují své chování situačnímu kontextu. Předpokladem takového chování je podle Snydera (1974) proces sebemonitorování (self-monitoring), tzn. pozornost, kterou věnují sledování vlastního chování. Jedinci s vysokou mírou sebemonitorování jsou velmi citliví k situačním klíčům a regulují podle nich své chování. Oproti tomu ti, kteří mají nízkou mírou sebemonitorování, přikládají menší pozornost sociálním informacím a obecně jednají ve

větší shodě se svými vnitřními prožitky a postoji. (Blatný, 2003) Dovednost provádět reflexi svého výkonu opřenou o sebedůvěru je předpokladem k sebezdokonalování.

Sebepoznání

Sebepoznání znamená podle Kříže (2005, s. 10) „…přijímání nových informací o sobě a jejich vědomé začleňování do sebepojetí." Chápeme je jako možnost, snahu a způsob životní cesty. Sebepoznání je celoživotní proces, z toho důvodu můžeme na zlepšení vlastního sebepoznávání pracovat neustále.

Seberozvoj

Hlavním motorem seberozvoje je posilování sebevědomí, tj. vědomí sebe, svých kvalit i přirozených omezení. Prvním důležitým zdrojem sebepoznání jsou informace o sobě získané na základě sebereflexe. Máme možnost reflektovat to, co průběžně zažíváme v každodenním životě, při konfrontaci s běžnými i mimořádnými událostmi. Zároveň jsme vystaveni vlastním omezením, limitům svých možností. Druhým, neméně cenným zdrojem informací jsou postřehy a poznatky, které se o sobě dozvídáme ze sdělení druhých, ať už záměrně (jako v případě řízených aktivit zaměřené na reflexi) nebo nezáměrně. Schopnost přijímat reflexi a kritiku od druhých lidí se považuje za znak lidské zralosti a vývoje k osobní moudrosti. Růst spojený s rizikem zklamání a neúspěchu je nezbytným předpokladem budování dobrého sebepojetí, sebevědomí, zdravé sebeúcty. (Kříž, 2005) Seberealizace (self-actualisation) je dle Hayesové (2000, s. 146) „…plné využívání schopností a vloh jedince."

1.5 Sebepojetí vlastního těla

Tělo je hlavním prostředkem k sebeexpresi a k interakci se světem, a proto je i klíčem k pochopení celého „Já". Každý žije ve svém těle a svým tělem se také navenek prezentuje. Zdravý člověk má dar myšlení a řeči, ale jeho emoce a zdraví jsou výstižně vyjadřovány skrze tělo. Způsob, jakým vnímáme tělo a pohyb a jakou mají pro nás důležitost, určuje naši fyzickou identitu. (Fialová, Krch, 2012) Tělo je základem lidského bytí. Je považováno za prostředníka mezi duševní a fyzickou existencí člověka. Je prostředníkem mezi okolím a sebou samotným. (Mrazek, 1991 In: Fialová, Krch, 2012) Je důležité, aby člověk přijal své tělo takové, jaké je, aby byl sám se sebou identifikován a snažil se jen o změny, které jsou reálné. „Každý jedinec si sice vytváří svou osobní variantu tělesnosti, ale srovnává ji s normovanou kulturně stvořenou krásou, což vede k následné snaze přiblížení se k ní."

(Fialová, Krch, 2012, s. 27) Ve dvacátých letech už musíme vzít své tělo realistiky na vědomí a přizpůsobit se možnostem, které nám nabízí. Týká se to síly, vytrvalosti, půvabu, zdraví i nervové odolnosti, na níž záleží nebojácnost a neohroženost. (Říčan, 2006)

Nyní se zaměříme na vymezení a definování tělesného sebepojetí, o němž dosud nebylo pojednáno. Této problematice se v česky psané literatuře věnuje především Fialová, její publikace tak budou stěžejní pro vymezení pojmosloví.

Odborná literatura se v rámci problematiky vnímání vlastního těla uvádí různorodé pojmy např. body image, tělesné schéma, tělesná zkušenost, aj. Pojem body image charakterizuje například psychologický slovník jako představu jedince o vlastním těle. (Hartl, Hartlová, 2000) Groganová (2000, s. 11) uvádí, že „…body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle a jak ho vnímá a cítí…" a obsahuje všechny prvky, které s pojmem souvisí. Jedná se o odhad velikosti těla (percepce), hodnocení přitažlivosti těla (úvaha) a emoce spojené s tvarem a velikostí postavy (pocity).

Postoj k vlastnímu tělu bývá nazýván také jako tělesné sebepojetí (physical self). My se budeme toho pojetí v souladu s Fialovou držet, ta chápe tělesné sebepojetí jako emocionálně afektivní hodnocení vlastního těla. Podle Mrazka (In: Fialová, 2007) obsahuje tělesné sebepojetí kognitivní (poznávací), afektivní (citové) a konativní (činnostně regulativní) aspekty a pojímá tak všechny představy jedince, které souvisí s jeho tělem. Vzhled je také jedním ze základních znaků sociálního vnímání (Fialová, 2007). „Tělo je považováno za jednu z nejdůležitějších částí celkového sebepojetí." (Fialová, Krch, 2012, s. 29) Tělo je objektem sociálního a kulturního prostředí. V průběhu let dochází ke změnám pohledu na tento objekt, a tím dochází také ke změnám jeho hodnocení. Tyto měnící se normy a hodnoty v různých kulturách a prostředích ovlivňují naše celkové sebepojetí. (Fialová, Krch, 2012)

Nyní se zaměříme na podrobnější popis jednotlivých složek tělesného sebepojetí podle Rychteckého a Fialové (2002). **Vzhled** je velmi důležitým atributem tělesného sebepojetí. Obecně se udává, že vzhled je důležitější pro ženy než pro muže. Většinou ale s věkem je kladen větší důraz na zdravotní stav než na vzhled samotný. Péče o krásu je dnes součástí tělesné kultury. Vzhled těla podléhá celkové životosprávě (přiměřená výživa, dostatek spánku, vyhýbání se škodlivým vlivům nebo dostatek pohybu). Fialová spolu s Krchem (2012) pojímají vzhled jako atraktivitu vzhledem k současnému ideálu krásy, tělesnému složení vrstevníků, požadavkům druhého pohlaví. **Zdraví** neznamená dle definice WHO nepřítomnost nemoci, ale představuje stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Existuje subjektivní aspekt zdraví, které reprezentuje vnitřní pocit a vlastní mínění každého člověka.

Naopak objektivní hledisko je dáno náhledem druhých na zdravotní stav jedince. Jiný pohled na zdraví představuje dělení na zdraví psychické a fyzické, jejichž vztah je velmi úzký – zhoršení jednoho, může ovlivnit druhé. **Zdatnost** se úzce pojí s fenoménem wellness, který představuje životní styl a klade důraz na fyzickou kondici jedince. Jako nejdůležitější prvky zdravého životního stylu je považován pozitivní přístup k životu, osobní návyky, zvládání stresu, racionální výživa a kontrola hmotnosti. Je známo, že člověk, který se cítí fit, je sám se sebou spokojenější. Podle Vágnerové (2000) může vědomí nebo pocit zdatnosti posílit sebevědomí jedince, který není v jiných oblastech úspěšný.

Tělo je považováno za jednu z nejdůležitějších komponent celkového sebepojetí. Tělesné sebepojetí jako postoj k vlastnímu tělu proto sehrává v životě člověka významnou roli. Jestliže chápeme celkové sebepojetí jako postoj k vlastní osobě, analogicky můžeme označit tělesné sebepojetí jako postoj k vlastnímu tělu, obraz vlastního těla. Ten je tvořen na základě dimenze:

- **Kognitivní** – poznávání vlastního těla (jeho tvaru, velikostí, proporcionality, složení).
- **Emocionální** – hodnocení vlastního těla (míra nespokojenosti s jednotlivými partiemi, důvěra ve vlastní kompetence, kondici, funkčnost, výkonnost apod.).
- **Činnostně regulativní** – behaviorální charakteristiky (životní styl, stravovací a pohybové návyky, kontrola tělesné kondice). (Fialová, Krch, 2012)

Poznávání a uvědomování si vlastního těla probíhá neustále. Zdroje informací mohou být vnitřní i vnější. Vzhledem k tomu, že představa o vlastním těle je utvářena na základě objektivních (měření, porovnávání s normou, informace od druhých osob), ale také subjektivních ukazatelů (pocitů, hodnot, představ o ideálu a vlastních možnostech) a současně vychází z přítomnosti, minulosti i přání do budoucna, ze skutečnosti i ze snění, je tento obraz těžko uchopitelný a změřitelný a také značně subjektivní. (Fialová, Krch, 2012)

Tělesný vzhled

Vzhled má výrazný vliv na celkové sebepojetí. Představy o vlastním těle jsou důležitými komponentami individuálního přijímání skutečnosti. Vztah k tělu a chování zaměřené na tělo jsou ovlivněny také společenskou vrstvou, pohlavím, věkem, životním stylem. To se odráží ve vnímání těl v jeho funkčním významu a estetice. Současná společnost se zaměřuje na výkon, osobní prestiž, společenský úspěch, aktivní sebeprezentaci, mladistvý vzhled…

Obecně lze říct, že „…vzhled má větší význam pro ženy než pro muže.“ (Fialová, Krch, 2012, s. 226) Vzhled je v naší kultuře u dospělé populace velmi důležitý. Být atraktivní je jeden z hlavních požadavků dnešních trendů, proto cítit se atraktivní je důležité pro naše sebehodnocení. Tělesná atraktivita je důležitou částí sebevědomí. (Wolf, 2000; Fialová, Krch, 2012) Štíhlost je symbolem vůle a úspěchu a dodržování diet je často spojováno se sebekontrolou a silnou vůlí, což může být zavádějící. (Fialová, Krch, 2012) V této souvislosti bývá tělo označováno za zrcadlo společnosti a kulturní produkt.

Tělesná atraktivita

Tělesná atraktivita je důležitou částí sebevědomí, proto je nezbytné, aby jedinec přijal sám sebe a zároveň se považoval za akceptovatelného pro druhé. (Fialová, Krch, 2012) V roce 1967 přišla D. J. Bemová s myšlenkou, že sebepercepce tvoří důležitou součást chápání sebe – sebepojetí. Teorie sebepercepce předpokládá, že znalosti o sobě získáváme pozorováním vlastního chování a vlastních reakcí na různé věci. Informace o sobě tak získáváme velmi podobným způsobem jako informace o druhých. (Hayes, 2000) Obraz vlastní osoby je strukturou o mnoha vrstvých a vystupuje také jako motivační činitel. Vysoko se oceňují lidé, kteří vědí, že mají ve své činnosti dobré výsledky, že jsou uznáváni, mají dobrou společenskou pozici a vypadají atraktivně. Pozitivní sebehodnocení má značný vliv na emoční rovnováhu a na sociální fungování jedince. (Fialová, Krch, 2012)

Pokud je jedinec **spokojený** se svým tělem, odráží se to v pozitivním smyslu na jeho vnímané sebekontrole a sebevědomí. Spokojenost člověka se sebou samotným ovlivňuje do značné míry i jeho chování. Sebeoceňování se opírá o vlastní zkušenosti a o mínění druhých osob. Vliv pocitu vlastní hodnoty se spojuje s tím, že činitelé, kteří ho zvyšují, jsou zdrojem velmi silných příjemných emocí. (Fialová, Krch, 2012) S problémy se setkáváme v okamžiku, kdy vzniká nesoulad mezi jednotlivými reprezentacemi „Já“. Tento stav vysvětluje Higgins (1987) ve své teorii **diskrepance** v sebepojetí. Nesoulad vzniká v důsledku rozporů mezi ideálním a požadovaným „Já“ a vede k různým druhům negativních až depresivních emočních stavů, jako je nespokojenost, zklamání či smutek. Významný vliv má také míra sebehodnocení. Nízké sebehodnocení může mít pro člověka negativní důsledky, ale je spíše pravděpodobné, že větší negativní dopad na vlastní „Já“ bude u lidí, jejichž sebehodnocení je příliš vysoké. Tělesné „Já“ je považováno za motivační činitel chování, který přispívá značnou měrou k celkové sebeúctě, duševnímu zdraví a well-beingu. (Fialová, Krch, 2012)

Jedinec, který své reálné „Já“ často srovnává s ideální představou o sobě a shledává ve srovnání mnoho odlišností, vytváří si v sobě mnoho negativních hodnocení. Tyto nedostatky se pak snaží kompenzovat denním sněním o tom, jaký by chtěl být. Následný střet s realitou u něho navozuje pocity nespokojenosti a malomyslnosti. Ideální představy nemusí vždy působit negativně, mají i pozitivní důsledky, zejména působí motivačně, jsou zdrojem aktivity při sebezdokonalování a podněcují k práci na sobě. (Fialová, Krch, 2012)

Nespokojenost s tělem posiluje výhrady k vlastní osobě a přenáší se i do jiných oblastí osobního života, zejména se to odráží na tělesném a psychickém zdraví. Zlepšení tělesného sebepojetí vyžaduje především změnu ve způsobu myšlení a vnímání, i změnu chování jedince ke zdraví a kráse. Nejprve musí proběhnout změna vnímání a posuzování sebe sama, poté lze měnit vlastní tělo. Tímto racionálním přístupem je možné předejít potencionálním poruchám tělesného i duševního zdraví. (Fialová, Krch, 2012)

Hodnocení těla

Podle Groganové (2000) je vnímání a prožívání těla chápáno vždy subjektivně a jedná se o psychologický fenomén, který ovlivňuje také sociální faktory. Subjektivní hodnocení těla je z velké části ovlivněno hromadnými sdělovacími prostředky. Někteří jedinci mají potíže správně posoudit vlastní proporce a jejich tělo pak podléhá velmi kritickému hodnocení fyzického „Já”. Poruchy tělesného sebepojetí jsou způsobeny chybným vnímáním a narušenou orientací ve svém těle. Často dochází k nadsazování významu vzhledu pro život, výkonnost atraktivitu, a proto u mnohých lidí klesá spokojenost s tělem nebo jeho jednotlivými částmi. Základní proporce naší postavy určuje dědičnost a příslušnost jedince k určitému lidskému plemenu. Svou roli také sehrává prostředí, společensko-ekonomické i kulturní vlivy, které mohou působit na fyzické rozměry. (Fialová, 2001) „Nevyhnutelně nemusí existovat spojení mezi subjektivním prožitkem těla a tím, co vnímá vnější pozorovatel. Dokonce se často setkáváme se stavem, kdy jedinec vnímá vlastní tělo nerealisticky a pro své okolí neočekávaně.“ (Fialová, Krch, 2012, s. 227)

Před deseti lety se lidé začali čím dál více orientovat na ideální tělo, čímž se u žen změnily nejen cíle, ale i způsob vnímání těla, jeho hodnocení a prožívání. Potřeba partnera, nových vztahů či sociálního statusu zvyšuje jedincovu závislost na okolí. Opačnou reakcí na tuto změnu může být uzavření se do sebe, izolace a soustředění se na vlastní tělo, které se stává prostředkem seberealizace a komunikace se světem. (Fialová, Krch, 2012) Tento trend převažuje i v dnešní době.

2 SINGLES

V následujícím oddílu představím teorii, vztahující se k "singles" a partnerství. V období dospělosti zpravidla převládá generační ritualizace, hlavně rodičovství, něha, produktivita, přenos zkušeností, vědomostí a hodnot na nastávající generaci. Nejdříve se zaměřím na partnerství, následně se budu věnovat životní spokojenosti mladých dospělých, dále pak budu směřovat pozornost na „singles".

Podle Bible Ježíš řekl: „Miluj bližního svého jako sebe samého." (Mat. 22,39) Psychologové nám dnes říkají, že pokud nemilujeme sami sebe, nemůžeme milovat ani druhé. (Giblin, 2007, s. 39) „Já" může hrát významnou roli v oblasti romantických vztahů, protože je to důležitým regulátorem mnoha aspektů lidského fungování. (Markus a Kitayama, 1991; Pilarska, 2014) „Náš čas na zemi je určen k tomu, abychom milovali a byli milováni. Všichni hledají lásku. Touží po ní první pohled probouzejícího se dítěte i poslední pohled umírajícího starce. Kdo by mohl lásce odolat?" (Gilbert, 2013, s. 5) Láska je hodnota důležitá pro smysluplný život. Její výskyt je v mezilidských vztazích častý, i když jeho trvalost se stává často problematická. Sternberg (1986) rozlišuje tři **druhy lásky** (láska jako vášeň, osobní blízkost a osobní oddanost), které nejsou v reálném vztahu od sebe odděleny, naopak se v různé míře navzájem prostupují. Jejich podíl na celkovém vztahu se může v průběhu času měnit. (Křivohlavý, 2006)

2.1 Partnerství

Partnerství je v době mladé dospělosti nejdůležitější variantou intimního vztahu. Tento vztah je důležitým prostředkem osobnostního vývoje. (Vágnerová, 2007) Z toho důvodu je velmi problematické, pokud mladý dospělý takový vztah nenajde. Touhu vázat se ovlivňuje mnoho faktorů např. míra, do jaké má jedinec definováno své „Já" z hlediska blízkých vztahů. (Terzino a Cross, 2009) Do partnerského vtahu zasahují naše postoje k sobě, k druhým i k partnerskému vztahu jako takovému. „Nemáme-li dobrý vztah k sobě, odrazí se to i v problémovém vtahu k druhým, čehož si nejsme často vědomi." (Praško, 2005, s. 92) Pro velkou část společnosti je stále lidským cílem mít partnera a monogamní vztah po celý život (do konce života). Pokud splníme tuto normu, měli bychom být šťastnější, podle očekávání našeho okolí. Ve svém životě si ale můžeme vytvořit mnoho vztahů, zejména ty přátelské, ovšem žádný vztah nás neudělá šťastnými a nevyřeší naše problémy. (Bouška, 2023)

Partnerský vztah je obranou proti samotě. Pokud není člověk zralého dyadického vztahu schopen nebo k němu není motivován, ocitá se v izolaci. Jeho vrstevníci směřují k jiné

vztahové alternativě a on musí řešit problém potenciálního osamocení. Může tak činit buď prodloužením fáze experimentace, nebo si zvolit jiný životní styl. (Vágnerová, 2007) Žijeme ve společností sdílené představě, že spočinout ve vztahu je normální a prospěšné. Partnerství je jakousi normou pro „spokojený život“, což ale nemusí být vždy pravda – ne každý vztah je šťastný a partneři spokojení. „Single člověk může být šťastný a lidé ve vztahu nešťastní. Podprahově slyšíme, že bez partnerů nejsme dost,“ říká pro sérii pořadu Balanc Moderní láska Procházka. (Bouška, 2023)

2.2 Současná společnost

Potřeba společenského kontaktu je evolučním dědictvím. Sociální interakce se odehrává v celé řadě kontextů – pohybujeme se v kontextech fyzických, sociálních a kulturních. Z nichž každý ovlivňuje to, co děláme a jak to děláme. (Hayes, 2000) Výrazným faktorem společenských proměn je celková transformace společnosti, která započala v naší republice oficiálně sice až rokem 1989, ale dlouho předtím byly více, či méně patrné posuny v myšlení a chování osob. (Petrusek, 2006)

Kulturní trendy

- Zejména po roce 1989 se začíná oddalovat vstup mladých lidí do manželství.
- Oddaluje se doba narození prvního dítěte.
- Klesá celkový počet dětí, narůstá počet bezdětných, i rodin pouze s jedním dítětem.
- Zvyšuje se tendence mladých lidí vstupovat do jiných typů soužití, než je manželství.
- Počet rozvodů stále narůstá. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 171)

Česká společnost nabízí pro studium proměn životních a partnerských drah v mnoha ohledech specifický prostor. Jeho unikátnost je dána zejména hloubkou a významností změn, kterými tato společnost v posledních desetiletích prošla, a jež výraznou měrou redefinovaly kontext. Podoba naší životní dráhy je spjata se společenským kontextem, kde se odehrává. Ten ovlivňuje směr našeho života prostřednictvím norem a očekávání, spojených s určitým věkem či vlivem jednotlivých společenských struktur a institucí (jako je trh práce, vzdělávací systém nebo například formálně stanovený věk odchodu do důchodu). (Hasmanová Marhánková, Kreidl a Hubatková, 2012)

2.3 Životní spokojenost

Životní spokojenost je obecná afektivní a reflexivní spokojenost a postoj k životu. Jedná se o subjektivní proces vnímání, hodnocení a prožívání vlastního života. Tento proces se uskutečňuje v kontextu konkrétních kritérií, která jsou velmi často individuálně přizpůsobena okamžiku určování míry spokojenosti. (Kopřiva, 2005) Teorie připoutanosti a intimity ukazují, že rozhodující vliv v míře životní spokojenosti nemá množství pravidelných sociálních kontaktů, které lidé mají, ale jejich kvalita. (Kasprzak, 2010)

Profesní kariéra

Na jedné straně je práce prostředkem k životu, zdrojem k uspokojení materiálních potřeb. Na druhé straně ji lze považovat za prostředek k naplnění vyšších potřeb člověka: seberealizace, rozvoj, zdokonalování talentu a zájmů nebo služba druhým. (Doniec, 2001) Upřednostňování profesní kariéry je významnou tendencí v životě současného člověka. Souvisí s rozšířeným respektem k individualismu. Jedinec tak stojí před dilematem: seberealizace v pracovním procesu versus život s druhými (rodinou). Bohužel mnohdy jedinec obětuje svůj osobní život a rodinné vazby touze po profesním rozvoji a společenské prestiži. (Wawrzyniak-Kostrowicka, 2009; Błasiak, 2012)

Dvacátník může v práci využívat svou fyzickou sílu, obratnost, rychlost a výdrž. Typické také je, že sbírá zkušenosti a mění zaměstnání. (Říčan, 2006) V práci hledá příležitosti k dalšímu rozvoji. (Langmeier a Krejčířová, 2006) S postupným stárnutím se výběr profese stabilizuje a jedinec středního věku je vnímán jako vysoce produktivní, zkušený a zralý. (Thorová, 2015)

Nejistota, nedostatek pracovních zkušeností, horší podmínky pro dlouhodobé zaměstnání, a také menší příjmy mladých dospělých ovlivňují jejich postoje k zakládání rodiny. (Beck, Beck-Gernsheim, 1995; Buchholz et. al. 2008) Profesní kariéra je s rodinou vzájemně propojena a ovlivňují se navzájem. (Doniec, 2001, s. 103) Mladé ženy, a někdy i muži, musí volit mezi rodinou a kariérou (vysněnou životní dráhou a zajištěním rodiny). (Říčan, 2006) Objevují se nové modely života, jako jsou například rodiny na dálku, nesezdaná soužití, „singles“ atd. (Wawrzyniak-Kostrowicka, 2009; Błasiak, 2012) Historie rodiny naznačuje, že její struktura, funkce a role jejích členů se v průběhu času mění, například vstupem žen na trh práce. Ekonomická samostatnost žen změnila tradiční postavení muže v rodině a ve společnosti obecně. (Biedroń, 2009) V nejrozšířenějším modelu manželky a matky se v dnešní době prosazuje skloubení rodinného života a profesních povinností. (Doniec, 2001)

V osmdesátých letech převládal podle teorie Tofflera (1985) **model nukleární rodiny,** což si autor vysvětloval jako důsledek vzniku industriální společnosti a urbanizací. Došlo tak k rozpadu vícegenerační rodiny a začala převládat **rodina dvougenerační**, která je malá, pečlivě plánovaná, tvořená párem a jedním nebo dvěma dětmi. (Wawrzyniak-Kostrowicka, 2009)

Volba partnera

Rakouský spisovatel Wolf Haas tvrdil: „Člověk je nám sympatický jen proto, že o něm nevíme příliš mnoho.“ (Neumann, 2010, s. 25)

Výběr partnera a následná reprodukce zajišťuje předávání genů dalším generacím. Partnera s kvalitními geny lze poznat i fyzickým vzhledem – například díky souměrnosti těla (čím souměrnější, tím lepší geny, proto je takový jedinec atraktivnější). Významnou roli hraje i chování, v zájmu péče o případného potomka. Výběr partnera není pro muže a ženy stejný. Muži nemají pokaždé stejnou reproduktivní strategii. Obě pohlaví hledají trvalého partnera, se kterým chtějí být partneři, a také společně vychovávat potomky. Alternativou ke zmíněné „strategii **navazování dlouhodobého vztahu**“ je „strategie **navazování krátkodobého vztahu**“. Ženy musely být schopny u mužů rozpoznat strategie, jelikož kdyby se jim to nepodařilo, hrozilo by, že budou osamělými matkami, což snižovalo šance dítěte na přežití. Jedním z ženských mechanismů je „zdržovací taktika“ – ženy přistupují k pohlavním stykům opatrněji a váhavěji než muži. „V 80. letech minulého století se americký psycholog David Buss rozhodl tyto evoluční hypotézy partnerských preferencí ověřit. Pokud se partnerské preference vyvinuly působením přirozeného výběru, pak by měly být společné všem lidem, bez ohledu na kulturu, v níž žijí. Proto Buss a jeho spolupracovníci uskutečnili rozhovory s více než 10 000 lidmi z 33 zemí ze 6 kontinentů a z 5 ostrovů.“ Zjistili, že v každé zemi ženy hodnotí dobré finanční vyhlídky u potenciálního partnera výše než muži u svých potenciálních partnerek. (Evans, 2002, s. 105-129)

Výběr partnera ovlivňuje pojetí sebe sama. Každý člověk si vytváří představu žádoucího partnera ve vztahu k sobě samému. Hledá takového, který by naplnil jeho očekávání a saturoval potřeby. Představu partnera ovlivňuje aktuální sebehodnocení, ocenění vlastních možností a předpokládané atraktivity, která nemusí být realistická. Volbu partnera ovlivňuje i sociální zkušenost. (Vágnerová, 2007) Existuje celá řada teorií výběru partnera. Mezi tímto množstvím teorií, které chtějí vysvětlit, proč nás zaujme právě ten nebo ta, dominují dvě. Jistě některou z teorií znáte: teorie podobnosti, protiklady se přitahují, teorie komplementarity, chemie lásky, hlas srdce, hlas přírody, psychoanalytická teorie, teorie

hlubinné psychologie (Hayes, 2000; Novák, 2007; Vágnerová, 2007; Kreidl, 2010; Praško, 2005; Evans, 2002)

Raději budeme mít vztah s někým, kdo je atraktivní podobným způsobem jako my sami. V této podvědomé kalkulaci spočívá podobná atraktivnost nejen v tělesné kráse, ale také v dalších oblastech sociální úspěšnosti: v povolání, příjmech, statusu a oblíbenosti. Pokud se zdá, že jeden partner v páru vypadá lépe než druhý, druhý z partnerů vyrovnává tuto "nevýhodu" jinými přednostmi (například přívětivostí nebo větší úspěchy v profesním životě). Nadměrně atraktivních osob je jen málo a jsou osamělejší, jelikož si ti méně atraktivní udržují odstup. (Neumann, 2010) Chcete-li na někoho udělat dobrý dojem, nejlépe toho dosáhnete tím, že mu dáte najevo, že on udělal dobrý dojem na vás. Zaujměte postoj, jaký chcete, aby zaujal druhý. Dojem, který uděláte při prvním setkání, rozhodne o tom, co si o vás druhý bude myslet do konce života. (Giblin, 2007)

Věkový rozdíl ovlivňuje partnerskou volbu i další vývoj vztahu. Sám o sobě nepatří mezi zásadní pojistky, ale ani mezi kontraindikace. Jak definovat výrazný rozdíl? V českých podmínkách jde o rozdíl překračující kontinuum: žena o několik let starší než muž – muž o více než deset starší než žena. Plzák považuje za doporučenou hranici věkového rozdílu až deset let. (Novák, 2007) Výše zmíněný Bussův výzkum prokázal i to, že ženy na celém světě dávají přednost partnerům starším, než jsou ony samy. Může to souviset i s tím, že starší muži dokážou lépe opatřit potřebné zdroje. (Evans, 2002)

Studium vztahů je komplikované, částečně proto, že předmět zkoumání je těžko uchopitelný a částečně proto, že každý z nás asi za nejdůležitější charakteristiku vztahu považuje něco jiného. Hinde (1987; Hayes, 2000, s. 90) navrhl osm dimenzí, ze kterých můžeme vycházet při popisu a vysvětlování vztahů a mají poskytnout základní rámec pro práci badatelů v této oblasti. K těmto dimenzím patří: obsah, rozmanitost, kvalita, frekvence a organizace, reciprocita a komplementarita, intimita, interpersonální percepce a závazek.

2.4 Partnerská soužití mladých dospělých

V současné společnosti není manželství výhradním partnerským vztahem, jako tomu bylo v minulosti, ale objevují se nové způsoby partnerského soužití, které získávají na stále větší oblibě.

Manželství

Uzavření manželství je důležitým mezníkem v životě mladých dospělých. Uspokojuje různé psychické potřeby i sociální očekávání. Obecně uznávaný důvod k uzavření manželství je zplození dětí, a tak mladí dospělí často souhlasí se vstupem do manželství, až když se rozhodnou mít děti. Mladí dospělí s nižším vzděláním setrvávají u tradičního modelu relativně raného vstupu do manželství. Vzdělanější vrstevníci, kteří kladou větší důraz na rozvoj vlastní profesní kariéry i volnočasové aktivity, oddalují založení rodiny do druhé poloviny mladé dospělosti. (Vágnerová, 2007) Autorka (2007, s. 105) dále zmiňuje, že „…sexuální život již není vázán na manželství a ani setrvávání ve stavu svobodných nepřináší takové sociální stigma jako v minulosti."

Pro mladé dospělé není uzavření manželství aktuálně tak atraktivní, jako bylo dřív (například v generaci jejich rodičů). Jedním z důvodů je omezení finančních i sociálních výhod, zvýšení nabídky forem seberealizace i vetší tolerance společnosti k alternativním způsobům života. „Mladí dospělí nyní více preferují zaměření na vlastní rozvoj. Nejsou ochotni se vzdát svých materiálních výhod, rovněž narůstá potřeba svobody a nezávislosti." (Vágnerová, 2007, s. 90)

Obecným trendem je odkládání přechodů do rolí dospělých, který je pozorován v mnoha zemích. (Brzezińska a Piotrowski, 2010b; Fadjukoff et al., 2007) Takové odkládání mělo za následek např. v nárůstu mediánu věku při vstupu do manželství a rodičovství (Brzezińska a Piotrowski, 2010b; Fadjukoff et al., 2007) a v nárůstu počtu svobodných dospělých. (Poortman a Liefbroer, 2010; Such-Pyrgiel, 2014) Dochází ke snížení počtu uzavřených manželství a k odkladu sňatku do pozdějšího věku. Dle ČSÚ býval průměrný věk nevěst ČSSR pod hranicí dvaceti jedna let. Snoubenci byli starší – při prvním sňatku průměrně dvacet tři let. (Novák, 2007) V České republice byl v roce 2000 průměrný věk svobodného ženicha 28,9 a průměrný věk nevěsty 26,5, to znamená, že za deset let vzrostl přibližně o 4,5 roku. (Hamplová, 2003) V roce 2004 došlo k uzavření prvního manželství nejčastěji (50 %) v rozmezí dvacet pět až dvacet devět let (Statistická ročenka, 2005 In: Vágnerová, 2007) Průměrný věk při prvním sňatku byl v roce 2005 u mužů mezi třiceti a jednatřiceti roky, u žen dvacet osm let. Ve dvaceti pěti letech, což byla nedávno hranice již na považenou, je dnes vdaná pouhá čtvrtina žen. Sňatek je oproti minulosti odkládán. Nejvyšší intenzitu sňatečnosti dosahují u nás muži těsně před dosažením třicátého roku věku a ženy ve věku mezi dvaceti šesti a dvaceti sedmi. (Novák, 2007) Stejné zřejmě zůstávají rozdíly v psychické vyspělosti mužů a žen. Psychologové se shodují v odhadu, že ve stejně staré

dvojici adolescentů je dívka o dva až tři roky „psychicky starší“, to znamená sociálně a partnersky zralejší než muž. (Novák, 2007) Proto jsou nevěsty mladší než ženichové a obecně v páru bývá tou mladší z dvojice žena, jelikož je „vyspělejší“ a tudíž pocitově na stejné úrovni jako muž. Rovněž současní mladí dospělí přijímají manželství i rodičovství s větší odpovědností. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Pokud je pár do manželství nucen svým okolím, může to vést dokonce až k odporu k této instituci. Společně s uvědoměním, že manželství skýtá překážky jeho seberealizace a omezení angažovanosti v jiných vztazích, se může vypěstovat u některých lidí silný odpor k manželství, který samozřejmě může s přibývajícím věkem polevovat. (Formanová, 2010)

Společné nesezdané soužití

Společné nesezdané soužití je definováno společným bydlením a společným hospodařením bez uzavření manželství a přestavuje jednu z dominant, charakterizující životy většiny jedinců. Pouze se mění jeho forma – dochází k posunu od manželství ke kohabitaci. (Hasmanová Marhánková, Kreidl a Hubatková, 2012) V souladu se vzrůstající společenskou tolerancí alternativních způsobů partnerského života jsou častější i soužití mužů a žen jako druh a družka. Volná soužití jsou projevem potřeby trvalejšího a naplněného partnerství a neochoty odkládat její uspokojení na pozdější dobu, a paralelního vlivu protichůdné potřeby uchovat si svou nezávislost a odložit definitivní rozhodnutí na pozdější dobu. (Vágnerová, 2007) V současné době takových párů přibývá. Sociologové nazývají nesezdané soužití **kohabitací**. Toto uspořádání párového života je preferované lidmi liberálními, rovnostářskými, kteří se odklánějí od tradičních představ o dělby partnerských rolí. (Kreidl, 2010) Kohabitace může být předstupněm manželství, ale někdy i náhradou. (Thorová, 2015) Téměř 70 % mladých svobodných lidí považuje soužití na zkoušku za vhodnou předmanželskou zkušenost, ale jen 7 % předpokládá, že by se svým partnerem takto žili trvale. Trvalé nesezdané soužití by podle očekávání preferovali více muži (11 %) než ženy (7 %). (Vymětalová, 2000 In: Vágnerová, 2007) Dlouhodobější setrvání v nesezdaném soužití může mít jiné důvody, dost často ekonomické. Ukázalo se, že „delší družské soužití je typické spíš pro partnery s nízkým vzděláním a nižší socioekonomickou úrovni.“ (Vágnerová, 2007, s. 86)

Nestabilita partnerství

V životě můžeme mít jen jednu lásku. Když jsme si jisti, že druhého milujeme, že ho opravdu známe, je to jako zázrak. Může spolu pár vydržet celý život? Ano, myslím, že ano. Je to

těžký boj. Ovšem rozchod je těžší. Láska mezi dvěma bytostmi je dobrodružství, které stojí za to. Je třeba bojovat, aby člověk uspěl.“ (Gilbert, 2013, s. 7-8) Jeden rozchod za druhým, to je znamení dnešní doby, kdy je mnohdy směšována přitažlivost materiálních věcí a přitažlivost fyzická. „Člověk není nikdy spokojený, stále chce víc a víc.“ (Gilbert, 2013, s. 19-20) Na pesimismus, který by se nás mohl zmocnit při pohledu na obrovské množství milostných nezdarů, reaguje novinářka a spisovatelka Ariane Émondová (1994) slovy, že vztahy mezi mužem a ženou nebyly nikdy dříve lepší, protože teprve dnes začínají spolu obě pohlaví komunikovat mimo předurčené role. Patriarchát dal základ takové mužské a ženské identitě, které potenciálně znemožňují život ve dvou. Jedno je totiž jisté – dnes, kdy jedni jako druzí vyžadují samostatnost, již ve hře důvěrného soužití nejde o vzájemné sebeobětování, ale o jednotu při zachování plné individuality a o samostatný život každého z partnerů, aniž by spolu přestali žít ve dvou. (Corneau, 2013) Rozdíly v povaze a struktuře sebepojetí mohou mít za následek odlišnou orientaci ke vztahům s druhými lidmi. (Cross a Madson, 1997) Konkrétně se jedná o tzv. rozdíly ve vztahové sebekonstrukci, které byly spojeny s úrovní sebeodhalování, vnímavostí, závazkem k novému vztahovému partnerovi. (Terzino a Cross, 2009)

Život bez trvalého partnera

Možná právě i nestabilita partnerství přispívá hojnou měrou k tomu, že v současné době přibývá „singles“ – lidí, kteří programově žijí bez partnera, a společnost k nim přistupuje tolerantněji než v minulosti. Některé heterosexuální páry vstupují do manželství, vytvoří legislativní párovou instituci. Homosexuální páry jako alternativu k manželství uzavírají registrované partnerství. (Kreidl, 2010) Za posledních deset let se několikanásobně zvýšil počet žen a mužů žijících bez partnera. V roce 2013 8,5 % žen a 12 % mužů ve věku dvaceti pěti až dvaceti devíti let. (Kohoutová, 2014 In: Thorová, 2015)

Jedinec, který žije sám, je ve větší míře definován jinak než mezilidskými vztahy, například svou profesí. Chybí mu složka identity, ale na druhé straně si zachovává větší osobní i sociální autonomii. Takový styl života jedince ve větší míře anonymizuje a leckdy vede až k izolaci. Je typický spíše pro obyvatele větších měst, která už sama o sobě dávají větší předpoklady k anonymitě. Současná společnost život bez partnera více toleruje, není tak sociálně stigmatizující. Ale ke konci mladé dospělosti se objevuje soucit, odsouzení či opovržení. Míra subjektivní uspokojivosti takového životního stylu je závislá na tom, zda si jej člověk sám zvolil, protože vyhovuje jeho potřebám, nebo zda k němu byl donucen, i když mu vnitřně nevyhovuje. Dlouhodobější samostatný život podporuje rozvoj osobnostních

vlastností a postojů. Posiluje sebevědomí a pocit moci nad svým životem, pocit soběstačnosti a schopnosti zvládat běžné životní zátěže. (Vágnerová, 2007)

Tři skupiny lidí, kteří žijí bez trvalého partnera (Vágnerová, 2007, s. 106)

1. Vyhovuje a hodlá tak žít i v budoucnosti. Důvody: osobnostní vlastnosti, dominance, náboženské motivy, odlišná sexuální orientace atd.
2. Preferují samostatný život bez trvalého partnera, ale považují jej za dočasnou variantu. Experimentují, věnují se profesi či svým zálibám. Jde o odklad partnerského či manželského soužití.

Osamělý život si nevybrali, ale nemají jinou možnost. Nezískali žádného trvalého partnera, s nímž by mohli žít. Nejsou spokojeni, ale nedovedou to změnit. Zejména ženy mívají nižší sebehodnocení a horší sebeúctu. (Matlin, 2000) Také zde mohou být jedinci, kteří se rozvedli; lidé izolovaní, nejistí, s nízkou sebedůvěrou a limitovanými sociálními kompetencemi; handicapovaní či nestandardní.

V Evropě a ve Spojených státech amerických se počet svobodných osob zvýšil. V posledních desetiletích výrazně vzrostl a v těchto regionech bude pravděpodobně růst i nadále. (Poortman a Liefbroer, 2010) Tento trend je patrný i v Evropě, konkrétně v Polsku, (Such-Pyrgiel, 2014) zde byla provedena i studie, zkoumající souvislosti mezi stavem vztahu, dimenzemi identity a sebepojetím na vzorku polských mladých dospělých. Novodobou historii ČR tak ovlivňuje řada západních trendů, které se postupně odrážejí v naší společnosti. „Singles“ jako trend, přicházející k nám ze západních zemí, má díky zpoždění v řádu desítek let oproti západním demokraciím relativně předvídatelné vyhlídky jeho tendence. Pokud bychom se měli v tomto směru dostat časem na úroveň západu, četnost skupiny „single“ jedinců v ČR by oproti aktuálnímu stavu ještě výrazně vzrostla, s čímž by přirozeně souvisela nižší zaměřenost společnosti na rodinu, a naopak, zvyšující se individualismus ve společnosti. Má-li být naše společnost v trendu „singles“ opožděný odraz západních kultur, pak je důvodem i důraz na jednotlivce a uspokojování jeho potřeb v západních kulturách. Průvodním jevem v životě jedince se pak stává nestálost ve vztazích, výběr partnera je přirozeně jeho svobodná volba a než se ke konečnému rozhodnutí propracuje, vystřídá zpravidla řadu vztahů. Takové vztahy mohou mít různé podoby, např. komunikace na dálku podbarvená hlubokým citem, kdy musí za svým protějškem překonávat velkou vzdálenost, to vše ale západní styl života umožňuje. Pokud jsou jedincovy požadavky na protějšek splněny, může následovat šťastné, v opačném případě krátké manželství, protože z takového vztahu není těžké odejít i za cenu (u nás populárního)

rozvodu, který individualismus zcela toleruje. Na rozdíl od východních kultur, západní podporují pokrok mládí a změny s tímto spojené považují za důležité a nevyhnutelné. Proto je v současné době i v našich končinách jednodušší být single – například proto, že rozvody již nejsou tolik stigmatizovány, člověk se o sebe zvládne postarat sám. Na druhou stranu většina singles si tento status nevybrala dobrovolně a velmi rádi by to změnili. (Bouška, 2023) V nezápadních kulturách jsou častější polygamní vztahy, to odkazuje na život v sociálních skupinách. Změnu tyto kultury ale nepodporují a jsou k ní nedůvěřivé, musí se zde přísně dodržovat pravidla, kvůli preferenci dlouhodobých stabilních vztahů, s tím souvisí nízká rozvodovost v těchto kulturách. (Hill, 2004) Proto je vzhledem k současné rozmanitosti v oblasti manželských forem života cenné porovnávat svobodné jedince s jedinci v nemanželských romantických vztazích, protože vztahy hrají zásadní roli v životě mladých dospělých. (Simon a Barrett, 2010)

2.5 Single životní styl

Životní styl definuje autorská dvojice Machová, Kubátová (2009, s. 16) následovně: „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“ V průběhu života dochází ke změnám životního stylu, v závislosti jednak na vývoji samotného jedince i na vývoji sociálních skupin, ve kterých se jedinec nachází a ke kterým inklinuje. To má vliv na jeho tělesné, mentální a sociální chování a jednání, formuje vývoj osobnosti, výkonnosti a identity. Člověk je podmíněný jak biologickými (např. věk, pohlaví, zdraví), tak sociálními determinantami (kulturní tradice, politické a ekonomické podmínky ve společnosti, socioekonomický status jedince). (Fialová, Krch, 2012)

Mezi nejčastější nedostatky v životním stylu patří chyby ve stravování a pitném režimu, malé množství pohybu, a také mnoho stresu, ať už v práci, nebo osobním životě. Zvyšují se nároky kladené společností na výkon člověka, čímž se zvyšuje i výkon jako takový, přibývá množství hodin věnovaných práci a vydělávání peněz, či plnění nařízených limitů, klesá množství času, věnované aktivnímu odpočinku. Jídlo už není jen biologickou potřebou zajišťující přežití člověka, ale stává se z něj společenská záležitost. (Fialová, Krch, 2012) Mohlo by nás napadnout, že do výše zmíněné deformace produktivního období spadá i osamocený život bez rodiny, jako důsledek izolace. Vzhledem k neustále se zvyšujícím

nárokům na jednotlivce se stává běžným nenápadné zkracování fáze mladé a střední dospělosti a její využití pro seberealizaci, zajištění apod. (Tomášek, 2005) Carver a Scheier (2003 In: Blatný, 2003, s. 122) tvrdí, že pokud je identifikován „…rozdíl mezi standardem a aktuální úrovní výkonu, člověk je motivován k redukci této diskrepance."

„Single" dospělí

Dospělým nezralým jedincům s prodlouženou dobou dospívání chybí některá z charakteristik, kterými je definována zralá dospělost. Nejčastěji jde o absenci trvalého partnerského vztahu a rodičovství, nebo to, že nevyhraněnou profesní orientaci provází nespokojenost a fluktuace. V extrémních případech člověk není schopen postarat se sám o sebe. (Kohoutová, 2014 In: Thorová, 2015) V jazyce se objevily výrazy jako „mamánci" z „mama hotelů", „evergreeni", „věční chlapci", a „přestárlé, nebo bumerangové děti". Tito lidé nejsou ochotni přizpůsobit svoje chování vzdálenější budoucnosti a přijímat dlouhodobé závazky. (Thorová, 2015)

Díky existenci specializovaných institucí, které se soustředí na jedince podle jeho příslušnosti k určité věkové kategorii, rozeznáváme na počátku života období, definované přináležením k určitému typu vzdělávací instituce (mateřská, základní, střední a vysoká škola). (Brückner a Mayer, 2005) Samotné dospívání se v důsledku prodlužování těchto období dále člení na adolescenci a post-adolescenci (Galland, 2003) nebo pozdní dospívání, mladou dospělost a vynořující se dospělost (Arnett, 2004) Západní sociologická literatura již delší dobu prosazuje novou životní fázi, kterou označuje jako pozdní mladost, nebo postadolescenci. Ta se vyznačuje tím, že v životě dnešních dvacetiletých a třicetiletých chybí něco z definičních charakteristik spojovaných s dospělostí. Vynořuje se tak nová životní etapa, sunoucí fázi mládí hluboko do fáze dospělosti, ukusující z té části života, který se ještě donedávna za dospělost označoval. (Tomášek, 2005) Stejný efekt prodlužování vede k novému členění stadia stáří na mladší, staré a velmi staré. (Topinková, 2005)

Současná dospělost má některé nové znaky. Mezi ně můžeme řadit individualismus – důraz na vlastní rozhodování ve všech oblastech života. Profese i vtahy s lidmi musí vyhovovat především jednotlivci. Prioritní je pro něj subjektivní hodnota. Tento trend umožňuje větší svobodu rozhodování a možnost získat subjektivně více vyhovující variantu. Získává ji na úkor celkové jistoty a zachování příbuzenských vazeb. Ztotožnění se s individuálními hodnotami se projevuje i stoupajícím počtem dospělých „singles" (ať už jsou svobodní, či rozvedení). V rámci tohoto posunu se uvolňuje většina příbuzenských vztahů, především

v městské populaci. Na venkově přetrvává tradiční spojení ve větší míře. Kontakty s širší rodinou se opět oživují až ve starším věku. (Vágnerová, 2007)

Výhody a rizika solitérního života

S čím jiným bychom mohli „single" životní styl srovnat, aby vynikla jeho specifika než s partnerským vztahem nebo přímo s manželstvím. Jedna z hlavních **výhod** proti životu v manželství je v prvé řadě osobní svoboda – tu si také „singles" zpravidla nejvíce považují, s tou do jisté míry souvisí absence povinností a zodpovědnosti vůči partnerovi. Dalším velkým kladem „single" života je nezávislost – materiální, sociální a psychická. Mnoho lidí si také považuje klid na práci, studium atd. Zákonitě, čím déle je člověk na svůj partnerem neomezený klid zvyklý, tím hůře je ochoten se partnerskému životu v budoucnu přizpůsobit. Takovéto soukromí umožňuje bez zodpovídání se blízkým experimentovat v sexu, či se jen bavit s kamarády podle své potřeby. (Formanová, 2010) Mezi výhody solitérního života zařazuje rovněž Vágnerová (2007) svobodu, volnost, otevřenost novým zkušenostem, rozvoj nezávislosti. Dále Vágnerová přidává klady, jakými jsou možnost zaměřit se na vlastní cíle, možnost dozrát a ujasnit si priority směřování. Život bez hlubších partnerských vazeb může představovat moratorium dospělého věku. A též větší soukromí.

„Single" životní styl má i svá **úskalí**, například pocit osamělosti vyvolaný nedostatkem stabilních vztahů, což je naopak výhoda „tradičního manželství", které skýtá tradiční hodnoty v podobě rodiny a dětí, které jsou pro mnohé smyslem jejich života. Stejně jako pocit jistoty, který je zapotřebí k určité emoční stabilitě, zpravidla lepší materiální zabezpečení, určitou prestiž, nebo stálou citovou vazbu. (Formanová, 2010) Rizikem může být i setrvávání v původní orientační rodině a udržování infantilních vazeb na rodiče, případně život v pseudopartnersví s vlastním rodičem opačného pohlaví. Dále také egocentrizace vlastností a strategií chování, které působí rušivě v jakémkoliv soužití. Návyk na neomezovaný životní styl a neochota jej změnit. Sociální izolace a riziko ztráty příležitostí k uzavření manželství. (Vágnerová, 2007) Řada single lidí má pocit, že je s nimi něco špatně. Může za to především společnost produkující mýtus, že single člověk je automaticky i osamělý. Ocitá se tak pod tlakem normy a nálepkování, že pokud nemá vztah, je s ním něco v nepořádku. Toto sdělení na něj působí nejen z okolí, ale třeba i z filmů či seriálů. Navíc, single lidem se nedostává tolik uznání a ocenění jako těm majícím vztah. Nedostává se jim ho ani v případě, že ukončili nefunkční vztah, což není mnohdy lehký krok. Společnost někdy na singles zapomíná – nejsou zváni na „párové akce", spíše jsou jim přiděleny směny o svátcích či noční směny. Průlom v tomto uskutečnila Čína, která

uspořádala „Den singles“. Jednalo se sice o komerční akci, ale myslím, že je to dobrý začátek pro „zrovnoprávnění“ singles s páry. (Bouška, 2023)

Pokud bychom to měli shrnout, tak v dnešní době už není nutné vstupovat do manželství kvůli společenskému statusu. V současné době má větší společenskou sílu dobře placené zaměstnání, které pak mnozí mladí využívají spíše ke své osobní nezávislosti než k zabezpečení rodiny. „Single“ životní styl přináší stejně jako manželství pozitiva i negativa. Z pohledu mladých lidí převažují častěji výhody nad nevýhodami tohoto stylu života a jeví se jim tak jako velice atraktivní. (Formanová, 2010)

Je možné, že někdo ve vztahu nezakotví za celý život. Hlavní by však měla být spokojenost se sebou samým! Neměli bychom svou sebeúctu zakládat na tom, zdali máme nebo nemáme vztah. Místo toho bychom se měli naučit žít za sebe a se sebou. To může paradoxně pomoci i v následném seznamování a rovněž v partnerském vztahu. Pro posílení sebeúcty je dobrou příležitostí právě single status. (Bouška, 2023)

3 MLADÁ DOSPĚLOST

Počátek dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezen nějakým specifickým mezníkem či rituálem, který by tuto změnu potvrzoval. Jediným, ale aspoň přibližně takto definovatelným faktorem, je dosažení zletilosti. Ta však není společností akceptována jako zásadní signál pro změnu statusu mladého člověka. (Vágnerová, 2007)

Mladá dospělost zahrnuje období od dvaceti do čtyřiceti let. Tělesné změny mají v době mladé dospělosti jen malý význam a lidskou psychiku příliš neovlivňují. (Vágnerová, 2007)

Dle Cakirpalogla (2004) je Erikson centrální osobností současného psychoanalytického učení, které svérázně kombinuje psychoanalýzu a sociálně-kulturní přístup. Nejvýznamnější pro hodnotový vývoj jedince vedle období adolescence je právě dospělost. V období dospělosti probíhají procesy působící na kvalitu života člověka hlavně v oblasti sexuality, zodpovědnosti a systému postojů, produktivity, hodnot a morálního vědomí. Období dospělosti nalezneme zakotvené v tabulkovém přehledu jednotlivých životních etap, interakčních relací a specifických psychologických a behaviorálních účinků psychosociálního vývoje. V mladé dospělosti dochází k dalšímu rozvoji kognitivních kompetencí, resp. způsobu jejich užívání, ke stabilizaci emočního prožívání a k posunu v oblasti sebepojetí. (Vágnerová, 2007)

Fáze (věk)	Psychosociální krize	Významná relace	Psychosociál-ní ctnost	Maladaptivní chování
VI (20 let) mladá dospělost	Intimita vs. Izolace	Partner Přátelé	Láska	Promiskuita Exkluzivita
VII (20-50 let) střední dospělost	Generativita vs.stagnace	Domácnost Kolegové	Starostli-vost	Autoritářství

Tabulka 1: Fáze mladé a střední dospělosti dle Eriksona. (In: Cakirpaloglu, 2004)

Kromě těchto klasických typů psychologického pojetí periodizace existuje také periodizace dle sociálních etap, nebo periodizace dle etap vzdělávacích. (Farková, 2009) Říčan (2006, s. 230) dále upřesňuje: „Dvacátá léta, respektive jejich první polovinu, lze označit jako mladou dospělost.“

3.1 Vymezení mladé dospělosti

Jedno z kritérií dospělosti je **dosažení osobní zralosti**. Člověk po dokončení dospívání přebírá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý a přispívá k rozmnožování obecných statků, rozvinul plně své osobní zájmy, ustavil legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přejal očekávané výchovné úkoly vůči svým potomkům a přizpůsobuje se svým stárnoucím rodičům. Podle Bühlerové je mladá dospělost věkem naplnění základních životních tendencí. U každého člověka může být ona doba odlišná. Ještě jiní psychologové, např. Maslow, spatřují zralost v seberealizaci, tj. v rozvinutí a v uskutečnění všech nejlepších osobních potencí. Z tohoto pojetí vypočítávají autoři jako Allport, Harris, Bischof aj., řadu psychologických charakteristik zralého člověka. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Za mladou dospělost je považováno poměrně dynamické období, ve kterém člověk uskutečňuje proměnu od nezralé ke zralé osobnosti. Fyzický a kognitivní vývoj je prakticky ukončen. Mladý člověk se nachází na vrcholu svých fyzických, sexuálních a v některých ohledech i kognitivních schopností. Těší se nejlepšímu zdraví, má nejvíce energie, je ve vrcholné fyzické formě. Mladí dospělí nebývají rozvážní, velmi často o důsledcích svého aktuálního chování vůbec neuvažují. Mladá dospělost je dobou optimistického budování, energického až nadšeného životního rozběhu, nadějí, otevřených možností a jejich postupného naplňování, ale i dobou rizika zablokování dalšího vývoje. Toto období je typické velkou četností nových zážitků a ziskem mnoha zkušeností. Rádi riskují a experimentují. Mladý dospělý je otevřen všemu novému, nové podněty chápe jako výzvu. Člověk věří ve své schopnosti a ve své štěstí, je přesvědčen, že se na všechny problémy najde racionální recept, rozumné řešení. Je zaměřen extravertně realisticky. Postupně se vytváří nezávislost postojová, emoční, fyzická (samostatné bydlení) a ekonomická. Dvacátník je pragmaticky střízlivý. Role dospělého je typická většími právy i nárustem povinnosti a odpovědnosti. Rovněž má větší sociální prestiž. Mladí jedinci začínají fungovat nezávisle na rodičích. Nabývají nezávislosti pozvolna, protože zejména v počátku mladé dospělosti ještě studují a často bydlí společně s rodiči. Mladý člověk se řídí normativním modelem chování a stylem života. Ti, kteří se tímto očekáváním řídí, jsou společností lépe akceptováni. Mladý dospělý se často srovnává s příslušníky své generační skupiny. Psychika mladého dospělého je stále ještě nestabilní, vývoj mozku pokračuje a schopnost sebekontroly se pořád vyvíjí. Mladí jednají impulzivně, jsou soutěživí, předvádí se. Chybí jim schopnost sebereflexe. „Dvacátá léta jsou tedy obvykle klidnější, psychicky

harmoničtější, méně bouřlivá a rozháraná než adolescence“. (Říčan, 2006, s. 231-232) Emoční prožívání je oproti adolescenci méně intenzivní. Zralý člověk se dokáže podřídit i dělat kompromisy, rozhodovat se i pomáhat druhým, umí přijímat prohry, dokáže odpustit chyby sobě i druhým. Se sociálním vývojem dochází také k vyzrávání sexuálního chování. Nalézá a uskutečňuje zralý milostný vztah, který obyčejně ústí do manželství. Stane se rodičem. Co se týká prokreačních rodin mladých dospělých, tato věková skupina přijímá manželství i rodičovství s větší zodpovědností. Často žijí ve volném svazku a uzavření sňatku odkládají. Mladí uvádějí pro tento odklad jak důvody praktické, tak i emoční. Úkolem časné dospělosti je najít si dlouhodobé či definitivní zcela konkrétní cíle a nastartovat svou životní dráhu v samostatném životě. Realizace těchto cílů se pak odehrává především v následujícím vývojovém období. (Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2007; Říčan, 2006; Thorová, 2015)

Dvacátník dokončuje své hledání ve sféře práce a společenského uplatnění. (Říčan, 2006) Mezi dvacátým pátým a třicátým rokem se většina lidí plně ujímá odpovědnosti za řízení svého vlastního života, věnuje se budování profesní kariéry a často i péči o vlastní děti. Fáze konsolidace, vyžadují mnoho energie a sil. (Langmeier a Krejčířová, 2006) Do období mladé dospělosti je nakumulováno několik **zásadních životních mezníků**: stabilnější profesní postavení, uzavírá manželství, stane se rodičem. Narůstá význam práce a rodiny, a klesá hodnota volného času. (Tuček, 2000c) K jejich přijetí a získání s nimi spojných zážitků a zkušeností dochází standardně mezi třicátým a pětatřicátým rokem. Stabilita dospělého závisí na uspokojivém naplnění tří oblastí: **partnerství, rodičovství a profese**. Období mladé dospělosti bývá označováno jako **fáze intimity**, jejímž úkolem je vytvoření důvěrného, spolehlivého a stabilního vztahu, který by mohl sloužit jako zdroj citové jistoty a bezpečí a v této podobě by se mohl stát základem budoucího manželství a rodiny. (Vágnerová, 2007) Základním znakem zralosti je patrně překonání rozporů dětství a dospívání. Zralý člověk má být nezávislý na svých rodičích, ale má si s nimi udržet kladný vztah, má najít hluboké a trvalé pouto k partnerovi, a přitom být schopen zachovat si i širší přátelské vztahy. Další znak můžeme spatřovat v rozvinutí a vyrovnanosti práce a ostatních činností, realizovaných ve volném čase.

Ve třicátých letech obyčejně stoupá osobní moc a vliv člověka v pracovní sféře, v širším příbuzenstvu a v okruhu přátel. Třicátník je po všech stránkách perspektivní. Jeho výkonnost a tvořivost se opírá nejen o talent, ale i o rutinu, v tom dobrém slova smyslu. Třicátník už umí, takže se může plně soustředit na to, co je v jeho práci skutečně obtížné, výjimečné

a nové. Tomu odpovídá i jeho citový život. Nevzplane snadno, jeho city jsou však jemně diferencované a stálé. (Říčan, 2006)

Má být „autentický" – nemá usilovat o to, aby se jevil takový, jakého ho druzí chtějí mít, měl by být svůj, vždy pravdivý. Má umět „milovat a pracovat". (Freud) Je zřejmé, že různí lidé dosahují různé míry zralosti v různém čase a různým tempem. **Přechod do dospělosti dnes zabírá dlouhé životní období.** Některými autory bývá toto období označováno jako „vynořující se" či nastupující dospělost („emergent adulthood"). (Arnett, 2000; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Co vše ovlivňuje vývoj člověka vyjadřuje Farková (2009, s. 13-14) stručně takto:

- U lidí, kteří vykazují některé krajní (ve smyslu pozitivním i negativním) míry vlastností či dílčích schopností, jsou tyto vlastnosti či schopnosti více ovlivněny geneticky než prostředím a výchovou. Vlastnosti a schopnosti, které mají spíše průměrnou míru, jsou více vytvářeny vlivem prostředí a výchovy.
- Ve vývoji od dětství k dospělosti je čím dále tím menší vliv biologických faktorů, na síle nabývají sociální vlivy. Ukazuje se, že naopak v procesech stáří opět stoupá vliv faktorů biologických.
- Základní duševní funkce jsou více ovlivněny geneticky.
- V průběhu vývoje se mění celý organismus člověka.
- Všechny změny se dějí v kontextu celé osobnosti.
- Jednotlivá stádia na sebe navazují.
- V každém období je obnaženo citlivé období.
- Faktory prostředí působí značně odlišně.
- Vývoj každého jedince má individuální průběh.
- V období výrazných změn při přechodu do vyšších vývojových fází se zdá být dočasně oslabena emoční a volná složka.
- Na vývoji každého se významně podílí i učení – naše zkušenosti během života.

Dosažení dospělosti

Dosažení zralé dospělosti se zejména ve vyspělých společnostech prodlužuje. Mnozí 23-33letí se stále cítí nezralí a „jako děti". (Ule, Kuhar, 2008; Sheehy, 1999; Thorová, 2015)

Mladý člověk se již vymanil ze závislosti, ale nepřebral ještě plnou zodpovědnost dospělého věku – požívá výhod dospělé nezávislosti, ale bojí se přijmout plnou zodpovědnost nejen za sebe, ale i za partnera, následně za své děti. (Thorová, 2015) Když se k oddělení rodičů a dětí nepřipraví podmínky v pubertě, dochází k němu často až o dvacet nebo třicet let později při krizi středního věku. (Corneau, 2013) Přechodné období se nazývá moratorium a je obecně přijímán tolerantní postoj společnosti vůči psychické labilitě a nezralosti. (Thorová, 2015) Modernizace společnosti vede ke zvyšujícím se nárokům na připravenost lidí pro převzetí dospělých rolí. Přejímání dospělé role přestává být uniformní. Cohen a jeho spolupracovníci (2003) dle výsledků své studie 240 mladých lidí potvrzují individuální variabilitu cest k dospělosti. Někteří zůstávají v rodině déle, jiní se po kratším období samostatného bydlení vracejí zpět. I nástup do práce bývá často pozvolný (kombinace částečného zaměstnání se studiem). Autoři dodávají: „Dříve byl posun k dospělosti plynulejší a sociální očekávání byla jasněji vymezena s ohledem na pohlaví a sociální postavení. Požadavky na mladé lidi jsou volnější než dříve.“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 170-171)

Jak rozlišit, kdy se člověk stane dospělým?

- Vykonává nějakou produktivní práci.
- Samostatně hospodaří.
- Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů.
- S nadřízeným v práci či při studiu vyřizuje své věci samostatně.
- Má realistické plány.
- Bydlí sám.
- Volný čas je schopen trávit sám.
- Je schopen se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez přílišných zábran a strachu.
- Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí.
- Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel i širšího společenství. (Farková, 2009; Říčan, 2006)

Biologické vymezení dospělosti

Toto vymezení je relativně snadné, jelikož její dosažení je vázáno na úroveň fyzické zralosti, ale ani to nemá větší společenský význam. Z biologického hlediska je důležitá proměna významu sexuality – dosažení sexuální zralosti. Na významu nabývá i její reprodukční

složka. (Vágnerová, 2007) Dle Říčana (2006, s. 229): „Biologický vývoj probíhá po dvacátém roce pomalu.“ Dvacátá léta jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu, robustního zdraví. Tělesná konstrukce ještě mohutní a upevňuje se. Roste patrně ještě i výkonnost mozku, o něco se zvyšuje jeho váha a zvětšuje se plocha mozkové kůry. Vlasy jsou v této době nejhustší a nejsilnější. (Říčan, 2006)

Doba mezi třicátým a čtyřicátým rokem je období stability na vrcholu tělesných a duševních sil, období vysoké výkonnosti a dobrého zdraví. Je už zcela dospělý a ještě nestárne, po tělesné stránce je možné považovat třicátý rok za vrchol vývoje. (Říčan, 2006) Dále (s. 232) přidává involuční procesy: „Například nepatrný úbytek tělesné výšky, slábnoucí meziobratlové ploténky. Sluch nepatrně ztrácí citlivost pro vysoké tóny. Nepatrně se zhoršuje adaptace oka na tmu, a také na vidění do blízka. Objevují se první vrásky.“

Pro toto období všeobecně předpokládáme zralost mozku. Přesto se zdá, že některé části mozkové kůry, zvláště ty, které jsou důležité pro předvídání důsledků vlastního jednání a pro sebekontrolu, dozrávají u mužů až kolem dvaceti pěti let (u žen asi o dva roky dříve). To může být biologickým podkladem tzv. mladistvé nerozvážnosti. (Říčan, 2007) Přesto je uvažování dospělého člověka pragmatičtější, a své znalosti a kompetence chápe jako prostředek k dosažení různých konkrétních cílů. (Vágnerová, 2007)

V době mladé dospělosti je na vyšší úrovni fluidní složka. To znamená, že procesy zpracování informací probíhají relativně rychle. **Fluidní poznávací schopnosti** se zlepšují minimálně do třiceti, možná do čtyřiceti let, pak začne jejich kapacita klesat. **Krystalické schopnosti** se rozvíjejí po celou dobu mladé dospělosti, v závislosti na stylu života, na vzdělání i na získávání zkušeností, v pozdějším věku se stávají základem trvalejší složky inteligence. (Ruisel, 2000; Sternberg, 2002) Do kategorie krystalické inteligence lze zařadit **praktickou inteligenci** (uplatnění poznávacích schopností v konkrétních situacích)**,** která se v této době významně rozvíjí. (Vágnerová, 2007)

Rozvoj myšlení ovlivňuje v této fázi zejména zkušenost. Dospělí mají sklon uvažovat abstraktně. Kognitivní schopnosti se v mladé dospělosti dostávají do fáze postformálního myšlení (např. Sternberg, 2002), které je typické otevřeností ke změně. Jedinec bere úvahu různé aspekty problému, jeho mnohoznačnost i celkový kontext. Dospělý si uvědomuje, že mnohdy nelze posuzovat situaci a její řešení jednoznačně – jako dobré nebo špatné – a také, že vlastní názor může být jedním z mnoha potenciálně přijatelných. Dospělý člověk je schopen komplexnějšího uvažování, kompromisu, je si vědom svých limitů a přizpůsobuje jim přístup k řešení problému. (Vágnerová, 2007) V této etapě je člověk schopen vyvozovat

závěry jak z formálně logických premis, tak i z emočních prožitků a vzájemně je kombinovat. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Psychosociální vymezení dospělosti

Osobnostní rozvoj probíhá na úrovni sebepojetí a ve vztahu k lidem. Individuace směřuje k dosažení stabilní, realistické a přijatelné pozitivní identity. Vytvoření stabilních, trvalých a oboustranně uspokojivých mezilidských vztahů. Psychosociálních znaků dospělosti je více a projevují se v různých oblastech: **změnou osobnosti** (osamostatnění, svoboda v rozhodování, zodpovědnost za své rozhodnutí i činy, člověk má větší sebejistotu, sebedůvěru, realistický odhad vlastních sil a kompetencí, ovládá své emoce i jednání), **změnami v socializačním rozvoji** (jedinec přestává být závislý na orientační rodině, vztahy s rodiči jsou symetričtější a klidnější, vztahy s vrstevníky jsou symetrické, typické je párové soužití a rodičovská role, též jedinec zvládá interakci s lidmi v nadřízeném i podřízeném postavení), **ekonomickou nezávislostí (**menší závislost na původní rodině, uspokojení v oblasti seberealizace, sebepotvrzení). (Vágnerová, 2007)

Od mladých dospělých se očekává, že se budou věnovat novým sociálním rolím, jako je navázání milostného vztahu. (Lodi Smith a Roberts, 2007) Při dosahování těchto rolí je třeba důsledný smysl pro identitu. (Erikson, 1968; Fadjukoff, Pulkkinen, a Kokko, 2005) Socializační změny zahrnují především přijetí nových rolí a s nimi spojených způsobů chování, dále vyjasnění vztahu k hodnotám a normám, prezentovaných různými skupinami (vrstevníky, rodinou, školou, církví apod.), a dovršení vývoje morálního uvažování. Dospělost je také obdobím značné diverzifikace psychosociálního vývoje, ať už jde o důsledek osobní volby nebo tlaku okolností. Mladý dospělý se dostává do mnoha nových sociálních situací, jejichž požadavky musí zvládnout. Mladá dospělost je fází intenzivního rozvoje a využívání možností dosáhnout žádoucího uplatnění (profese) i emočního přijetí (partnerství). Sladění individuace a socializace může ovlivnit průběh života jedince a saturaci jeho psychických potřeb. (Vágnerová, 2007) Ať už definujeme štěstí jakkoli, musíme přiznat, že naše štěstí závisí na našich vztazích k druhým. (Giblin, 2007)

Proměna emocionality

V průběhu mladé dospělosti dochází ke stabilizaci emočního prožívání. Citové prožitky bývají častěji jednoznačné, ať už jsou pozitivní či negativní. Obvykle převažuje pozitivní emoční ladění. Mladí dospělí bývají schopni intenzivních prožitků radosti, lásky, ale i hněvu a nenávisti. Úzkost a strach tak silné nebývají. Smutek a zármutek nemá tendenci přetrvávat

dlouho. Mladí dospělí se s těmito prožitky vyrovnávají rychleji než starší dospělí. Podle teorie socioemocionální selektivity je důležitější rozvoj poznávací složky emočního prožívání, než jeho harmonizace a optimalizace. Dospělý potřebuje získat nové informace a dosáhnout poznání, která by mu v budoucnu umožnila úspěšnější sociální orientaci i adaptaci. Otevřenost nové zkušenosti je největší v rané dospělosti, ale již ve druhé polovině třicátých let života klesá. Rovněž se zlepšuje schopnost emoční regulace. (Vágnerová, 2007, s. 23-24)

Vágnerová (2007, s. 25-26) rovněž tvrdí, že ženy se hodnotí jako citlivější, muži se domnívají, že jejich vlastní emoční prožívání zůstává v průběhu dospělosti neměnné, jejich skutečné priority mohou být jiné. Narůstá přívětivost, k výraznému nárustu dochází po třicátém roce života, kdy se příslušníci obojího pohlaví stávají vstřícnějšími a empatičtějšími. Rozvoj je podmíněn nejen zráním, ale i zkušenostmi, které získávají, i vztahy s lidmi. Typické je velké množství přátel, kteří jsou pro ně důležití. Třicátníci redukují svou sociální síť, aby maximalizovali sociální a emoční zisky a minimalizovali rizika, tím narůstá kvalita vztahů.

Mladí dospělí snadno navazují nové sociální vztahy a mají v tomto období největší počet přátel. Přátelství uzavřená v této době bývají často trvalá. Sebehodnocení člověka bývá poměrně stabilní a realisticky pozitivní. Jedinec se také svobodně a nezávisle rozhoduje, ve svých volbách je pevný a rozhodný. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 177) Osobnostní zralost se objevuje v pracovním výkonu, v mezilidských, přátelských i intimních vztazích. (Thorová, 2015, s. 441) Jednou z podmínek navázání skutečného hlubokého partnerského vztahu, v němž se dokáže plně otevřít a partnerovi důvěřovat, je také dostatečná sebejistota. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 177) Fenoménem dnešní doby jsou přátelství uzavřená prostřednictvím sociálních sítí na internetu. Se vzrůstajícími povinnostmi se mění životní styl a možností trávit s přáteli čas ubývá. Nové životní události, zejm. rodičovství, přináší nové přátelské vazby. Životní zážitky učí přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy, schopnost akceptování zklamání a ztrát. Mladá dospělost je tak ideálním obdobím pro získávání zkušeností.

3.2 Potřeba partnerského vztahu v mladé dospělosti

Jedním z hlavních vývojových úkolů mladé dospělosti je vytvoření stabilního monogamního vztahu. Partnerství má pro období mladé dospělosti vetší význam než přátelství, protože by se mělo stát základem nové rodiny. Je nejdůležitější variantou intimního vztahu. V rané

dospělosti dozrává partnerství z fáze experimentu a krátkodobých vztahů do fáze trvalejšího a stabilnějšího monogamního vtahu. Často jde spíše o seriální monogamii – několik za sebou následujících monogamních vztahů. Partnerství mezi dvěma lidmi charakterizuje intimita, citové připoutání, milostný vztah a párová identita. Partnerství, tj. párová identita, je víc než pouhá koexistence dvou lidí, je totiž důležitým prostředkem osobního rozvoje. Komplementarita vztahu je dána tím, že vztah muže a ženy, jejichž sexuální i genderové role jsou odlišné a vzájemně se doplňují. Z této rozdílnosti vychází napětí a vzrušení, které dává milostnému vztahu dynamiku. (Vágnerová, 2007; Thorová, 2015) Rovnost ve vztahu mezi mužem a ženou je jedním z demokratických ideálů naší doby, který nelze uskutečnit nařízením – tím bychom jen ztížili jeho realizaci. Je potřeba odhalovat nerovnost tam, kde se skrývá, a hledat rovnost. (Říčan, 2006)

Na to, jak by měl vypadat dobrý partnerský vztah, existuje mnoho názorů a pohledů. V moderní západní společnosti, podle Praška (2005, s. 113-114), by se dalo říct, že dobrý partnerský vztah by měl mít čtyři základní kvality:

1. Partneři prožívají **řadu příjemných aktivit společně**.
2. V dobrém partnerském vztahu je **rozumná úroveň konfliktů**. Vyskytuje se i nesouhlas, ten se však dá propracovat bez extrémního hněvu nebo prodloužených konfliktů.
3. V dobrém partnerském vztahu je **vzájemné uspokojení,** odvislé také od vzájemné intimity, které se dotýká sexuality.
4. V dobrém partnerském vztahu je vzájemný **vztah blízký a intimní**, partneři mají vzájemné cíle a plány. Umožňují si sdělit navzájem soukromé, osobní myšlenky a pocity. Hledají pro sebe vzájemnou pomoc, dělí se o svůj strach a nespokojenost a společně řeší nastalé problémy.

3.3 Intimita a identita

Intimita a identita jsou považovány za dvě kritéria pro dosažení psychologické zralosti v mladé dospělosti. (Erikson, 1968; Winefield a Harvey, 1996) Podle Eriksona (1968), opravdové „zapojení“ do vztahů s druhými vyžaduje pevnou identitu, která se vymezuje vůči sobě samému, a zavedená identita připravuje jedince k přijímání a udržování mezilidských závazků. (Markstrom a Kalmanir, 2001) Nedávné studie potvrdily úlohu silného pocitu identity pro dosažení uspokojivých závazných vztahů v dospělosti. (např. Zimmer-Gembeck

a Petherick, 2006) Erikson pojednává o identitě proti zmatení rolí, která je typická tím, že v ní dochází ke sjednocení všech představ dospívajícího člověka o sobě samém. „Identita „Já“ přináší důvěru, že vlastní pojetí sebe je v souladu s pohledem druhých osob. Ziskem je věrnost (také sobě), osobní oddanost povolání či životní filozofii.“ (Farková, 2009, s. 21)

Intimita

Mladá dospělost má před sebou dva hlavní úkoly: zakotvit v profesi a uspořádat své mezilidské vztahy. Hlavním úkolem, výzvou a příležitostí tohoto stadia vývoje je **nalezení a vybudování intimity**, která znamená především blízkost. Obyčejně se jedná o erotickou a sexuální intimitu. Tato intimita má být na vyšším stupni než jaký umožňuje milostný život dospívajícího, který ještě hledá svou identitu a milostný vztah mu slouží k nalezení sebe, než ke skutečnému poznání partnera. Teprve mladý dospělý je obyčejně schopen na vztahu cílevědomě pracovat, partnerovi se přizpůsobovat a leccos mu obětovat. I v mladé dospělosti lze vidět napětí, které může přerůst v konflikt protikladných sil, ve **vývojovou krizi.** Naplno vstoupit do intimního vztahu a bez výhrad se v něm angažovat vyžaduje odvahu. V opačném případě dochází k izolaci, jež může mít i formu řady povrchních milostných vztahů, nebo manželství bez skutečné důvěrnosti. (Říčan, 2007)

Protipólem intimity je podle Eriksona **izolace**. Jestliže dvacátník selže v hledání a budování intimity, čeká ho samota. Snad si zařídí život jinak, naplní ho něčím jiným, ale v této době, která je učena pro vytvoření intimity, je nenaplnění základní lidské touhy prostě neštěstím. (Říčan, 2006) Erikson proto pojednává o **intimitě proti izolaci.** Podle něj je intimita spojením vlastní identity s identitou druhého bez přítomnosti strachu, že ztrácíme sebe či rozpouštíme své „Já“. Měla by obsahovat i závazek, a ačkoliv může být vyjádřena sexuálně, ziskem pro budoucnost je láska (poznámka Farkové – nikoli zamilovanost či sexuální puzení). (Farková, 2009)

Pokud jde o **souvislost mezi identitou a vztahovým statusem**, zaměřovaly se studie především na asociace mezi identitou a různými modely intimity. (Markstrom a Kalmanir, 2001) Aktivní a zralejší identita byla spojena s vyšší úrovní vztahové vazby intimity. (Fitch a Adams, 1983; Orlofsky et al., 1973) Bylo zjištěno, že procesy identity hrají důležitou roli v iniciaci, udržování a rozpadu rodinných vztahů, v intimních vztazích v pozdní adolescenci a mladé dospělosti. (např. Klimstra et al., 2012) Jiné studie (např, Tesch a Whitbourne, 1982) zjistily, že jedinci s méně vyspělými identitními statusy uváděli vysokou úroveň intimity. Dále v polské studii Brzezińské a Piotrowského (2010b) účastníci v dosažených

nebo uzavřených identitních stavech dosáhli nejvyššího skóre v připravenosti na intimní vztahy.

Dvacátá léta jsou senzitivním obdobím pro vytvoření milostné intimity, která je jedním z hlavních témat a úkolů tohoto období. Vytvoření intimity klade velký nárok na pevnou identitu. Aby člověk mohl vstoupit do tak intenzivní, hluboké a rozsáhlé vzájemnosti, musí si být jist sám sebou, mít bezpečný pocit a vědomí identity. Muž se slabou identitou spíš před intimitou couvne, žena se slabou identitou do ní vstoupí, ale znehodnotí ji závislostí. (Říčan, 2006)

Čím více poznáváme, co znamená milostná intimita, tím více se bojíme samoty; a čím odvážněji usilujeme o intimitu ve vztahu, tím větší zklamání bolest a samotu riskujeme, couvne-li náš partner nebo my. (Říčan, 2006)

Kdo se v této době ještě citově neodpoutal od rodičů, nebyl schopen zralé lásky a zůstal sám, ten to později těžko dohání. Také rychle ubývá příležitostí k vážnému seznámení, nastávají i vnitřní změny. „S každým dalším rozchodem klesá dychtivost, schopnost, nadšení a naděje, překvapení a obdivu. Dvacátník získává rutinu v navazování a rozvazování erotických vztahů, zabředá do své izolace či se znovu silněji přikloní k rodičům.“ (Říčan, 2006, s. 244) V životě člověk naváže skutečně silný vztah průměrně se dvěma sexuálními partnery. „Většinou zažije v životě jednu velkou lásku.“ (Kupka, 2010, s. 164) Navzdory tomu, že mnoho mladých dospělých je oddáno romantickým vztahům nebo s nimi mají zkušenosti (Carver, Joyner a Udry, 2003), je pro mnoho mladých dospělých obtížné navázat vztah s partnerem. (Collins, et al., 2004) „Sexuální život dvacátníků je v tomto desetiletí velmi intenzivní, avšak postupně pozorujeme pozvolný pokles. Autosexualita zůstává ve dvacátých letech častým způsobem uspokojování, a to i u ženatých mužů a vdaných žen.“ (Říčan, 2006, s. 239) Ke vztahovým i erotickým vtahům přistupují muži a ženy rozdílně. Souvisí to s výše zmíněnými strategiemi navozování vztahu. Rozdílnost může spočívat také v biologické dimenzi, jelikož počet spermií spolu s věkem klesá, ale nedosáhne nulového bodu. Naproti tomu plodnost žen dosahuje vrcholu těsně po dosažení dvacátého roku života, po třicítce prudce klesá a mizí po nástupu menopauzy. Pro muže je tak nesmírně důležité, najít si dostatečně mladou partnerku. Pokud má muž pohlavní styk s jinou ženou, ocitá se jeho stálá partnerka v ohrožení, jelikož její partner může poskytovat část zdrojů „nové přítelkyni“. Pokud s jiným mužem souloží žena, je ohrožen její stálý partner daleko více, jelikož žena může s „cizím“ mužem otěhotnět a partner by pak pečoval o cizí dítě. Dle

výzkumů se ženy obávají více toho, že jejich partner naváže citový vztah s jinou ženou oproti muži, který se obává, že jeho partnerka naváže vztah fyzický. (Evans, 2002)

Identita

Identitu jedince chápeme jako prožívání toho, čím jedinec je (vlastní autentičnost, jedinečnost a konzistentnost v čase a prostoru). Všechny psychologické přístupy se shodují v tom, že se identita vyvíjí v kulturním a sociohistorickém kontextu. Utváření identity je aktivní proces a jeho výsledkem je sebeuvědomění jednotlivce na základě hledání, rozhodování a vybírání si toho, čím ve světě je nebo bude jako osoba nebo jako člen různých společenství. (Fialová, Krch, 2012, s. 22) Identitu považujeme za způsob, kterým jedinec vnímá (Průcha, Walterová a Mareš, 2008): svou stejnost, kontinuitu v čase, a také místo, smysl a význam své existence v širokém kontextu lidské společnost. Identita se vyvíjí a prochází určitými krizemi, z nichž patrně nevýznamnější probíhá v adolescenci. Hlavním tématem vývojového procesu je utváření osobní identity úzce související s vývojem ega. Pro zralé ego musí člověk získat přiměřený pocit identity. **Identita aktuální** je soubor rysů, podle nichž je jedinec znám v určité společenské skupině, představuje tak to, co skutečně jedinec je. **Identita potenciální** přestavuje nerealizované události, ze kterých vychází. Jedinci v adolescenci obvykle procházejí krizí identity. (Hartl, 1993) Existují také „typy identity: sociální, osobní a psychická." (Fialová, Krch, 2012, s. 23)

Utváření identity je klíčové pro vývojové v období pozdní adolescence a přechodu do dospělosti. Vyžaduje, aby jedinec prozkoumal alternativy, než se mu podaří zavázat se k souboru sebeurčujících rozhodnutí. (Marcia, 1966) Dle Eriksona (1963) je formování identity v mladé dospělosti procesem, který je ústředním úkolem psychosociálního vývoje dospívání a přechodu do dospělosti. Bylo též prokázáno, že vývoj identity pokračuje i po skončení dospívání. (Pals, 1999; Schwartz, Côté, a Arnett, 2005) Erikson (1968, s. 19) vnímal identitu jako „subjektivní pocit povzbuzující stejnost a identitu kontinuity".

Podle Marcii (1966, 1980) se výše zmíněné procesy – závazek (tj. volba určité možnosti v rámci životní oblasti) a zkoumání (explorace) (tj. zkoumání různých alternativ v dané životní oblasti) staly hlavními dimenzemi statusu identity. Pro překračování těchto dimenzí (zkoumání a závazku) Marcia odvodil následující čtyři statusy identity: úspěch (závazek učiněný v návaznosti na exploraci), uzavírání se do sebe (závazek přijatý bez většího předchozího zkoumání), moratorium (pokračující průzkum s malým závazkem), a difúze (nedostatečný závazek spojený s malou mírou angažovanosti) systematickým zkoumáním).

Ke známkám **zdravé identity** patří dostatek sebedůvěry, umění vybrat si z více možností, kladný vztah ke svým citům a potřebám a schopnost vytvářet citová pouta. Osoba, jejíž identita je křehká a plná pochyb, žije v nepřátelském světě, který ji neustále soudí a kritizuje, a většinou je odříznuta od toho, co prožívá. Často pociťuje vinu za to, že má nějaké potřeby, a proto se necítí oprávněna je vyjadřovat. (Corneau, 2013)

Individualizace

Baumeister (1991 In: Křivohlavý, 2006, s. 182-183) se domnívá, že identita jako životní cíl je „hodnotou nad hodnoty". Individuací rozumí výzvu „ke svobodě", stát se opravdu takovým, jakým bych měl a chtěl být. Identita v jeho pojetí je odpovědí na otázku „Kdo jsem?", případně „Kdo jsi?" tam, kde jde o druhého člověka. Tento pojem identity zahrnuje pojetí schopností daného člověka, jeho sociálních aspektů (sociálních rolí, pověsti, reputace) i pojetí jeho hierarchie nejvyšších hodnot a priorit.

První polovina života je podle švýcarského psychoanalytika Carla Gustava Junga fází růstu a expanze, kdy budujeme svoji personu, jakousi povrchovou složku osobnosti, jež je v čilém kontaktu s okolím, dopomáhá k úspěchu a hmotně zajišťuje nás i naši rodinu. Člověk má na personě pracovat, ale nemá se s ní příliš identifikovat, nemá na ní ulpět. Jeho pravým posláním je totiž individuace, což je dlouhodobý proces, ve kterém člověk dosahuje nejvyššího stupně vědomí a individuality, zároveň i harmonie s kolektivním nevědomím v sobě. Individuace nám také umožňuje rozumět druhým, protože nevědomí k nim promlouvá stejnými obrazy jako k nám. (Říčan, 2007) Je třeba konstatovat, že lidé mnohdy brzdí rozvoj své osobnosti a potlačují svou originalitu ze strachu, že se nebudou líbit ostatním a nebudou jimi přijati. Každý z nás má častokrát sklon uzavřít se v určitém životním období a dál se už nevyvíjet. Někteří se proto nikdy neoddělí od rodiny nebo od svého povolání. Rozvinout vlastní osobnost a stát se sám sebou uspokojením této potřeby, zakládá pocit životního naplnění. Nezadatelná potřeba stát se sám sebou, tento popud k vlastní autonomii, je základem toho, čemu Jung říká proces individuace. V jeho pojetí vede proces individuace k utváření lidské bytosti, která je co nejvěrnější osobě samé, a přitom je úzce spojena s tím, co ji obklopuje. Nejdříve se člověk odděluje od rodičů a komplexů, které jsou s nimi spojeny, ve druhém období vzrůstá jeho kompetence ve vztazích s ostatními lidmi, ve třetím období se stává takovým, jakým se cítí, a ve čtvrtém pak celistvou osobností více soustředěnou na sebe, ale současně spojenou s životním procesem. (Corneau, 2013)

Zde uvádím výňatek z díla české psycholožky Vágnerové (2007, s. 107): „Individualismus, který je v současné době velmi silný, klade značný důraz na uspokojení potřeb jednotlivce,

na rozvoj vlastní osobnosti a její uplatnění. Tento trend je dlouhodobý a odpovídá mu i rostoucí společenská tolerance ke všem projevům, které zdůrazňují význam jedince. Rodina je z pohledu takové životní filozofie chápána mnohem více jako omezení, než jako přínos a zdroj důležitých zkušeností, podmiňujících rozvoj osobnosti dospělého."

Z hlediska psychologie českého etnika, jeho národního charakteru jsou Češi výrazně iniciativní, ale zároveň nedůslední, leccos s dobrým úmyslem začínají, ale vytrvat v tom nedokážou. Další českou charakteristickou vlastností je právě individualismus. Vzhledem k tomu vynikáme tam, kde jsou ceněná díla jednotlivců např. ve vědeckých i uměleckých oblastech. Hůře se pak logicky uplatňujeme všude, kde je důležité více usnesení, či výsledek (např. politika), než jen úmysl. (Průcha, 2007)

3.4 Psychosociální krize

Řada autorů, jako první pravděpodobně švýcarský psychiatr C. G. Jung, umísťuje do třicátých let osobní mezník, předěl, krizi. „… čím více se člověk blíží středu života, a čím více se mu podařilo zakotvit ve svém osobním postoji a sociální postavení, tím více se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály, principy chování. (Říčan, 2006) „Do období mladé dospělosti bývají umístěny dvě psychosociální krize – čtvrtživotní krize (quarter-life crisis) a krize kristových let – jejich existence je však stejně, jako je tomu u jiných vývojových krizí, sporná." (Thorová, 2015, s. 436)

Čtvrtživotní krize

Dospělí prožívají tzv. čtvrtživotní krizi. Jsou nejistí a často depresivní. Objevuje se brzy poté, co vstoupili do světa dospělých. Musí dělat první samostatná rozhodnutí, za která ponesou zodpovědnost pouze oni sami, což může být zdrojem frustrace a stresu.

Krize může trvat i několik let a provází ji tyto charakteristiky:

- potřeba intimnějších vztahů;
- nestabilizovaný a nevyzrálý vztah s rodiči, přílišná závislost na nich;
- nejistota týkající se schopnosti mít rád sám sebe a milovat druhou osobu;
- nejistota týkající se dosavadní úspěšnosti v životě;
- nespokojenost s mezilidskými vztahy;
- obtíže v hledání dobré práce, strach ze ztráty zaměstnání;

- frustrace z neuspokojivého sexuálního života;
- nespokojenost a nutnost pravidelně pracovat;
- nostalgie po bezstarostnosti školního a rodičovského prostředí;
- obtíže adaptovat se na skutečnost, že neexistují černobílá pravidla;
- vnitřní zmatek, nejistota ohledné identity. (Thorová, 2015, s. 439)

Bilancování ve třiceti letech lze chápat jako přechodovou fázi, kdy mají lidé tendenci směřovat k nějaké změně: partnera, zaměstnání, bydliště, počtu dětí atd. Třicetiletý člověk má velmi silnou potřebu seberealizace. Jeho zaměření je nejenom na rodinu, ale i jiné sociální skupiny či instituce. (Vágnerová, 2007) Dosažení třiceti let je tak důležitým mezníkem, který aktivizuje úvahy o směřování dalšího života. Období prvního bilancování bývá spojeno s přechodem do další fáze života, k němu dochází po třicátém roce života. Ti, kteří jsou svobodní uzavírají manželství, bezdětní mají děti atd. Muž po dvacítce „skokem" získává sebevědomí, zatímco žena naopak ztrácí jistoty svého dívčího věku (kdy byla zralejší než muž), po třicítce se muž usadí, ženy se „zmocní neklid". Muž kolem čtyřicítky má pocit, že ztrácí sílu a iluze, žena naopak znovu rozkvete ctižádostí, teď teprve chce „vystoupit na svou vlastní horu". (Říčan, 2006, s. 281)

Thorová (2015) přichází s termínem „sociální hodiny", ty představují koncept věkových období, vhodných k naplnění specifických vývojových úkolů, definovaných danou kulturou. Vybočení z tohoto scénáře (ať formou předběhnutí, zpoždění či úplného nenaplnění a strachu z nedodržení), způsobuje psychickou krizi, provázenou pocity životní nejistoty, frustrace, osamělosti, deprese a úzkostí, sebevražednými myšlenkami, alkoholovým či drogovým nadužíváním, pocity vlastní nedostatečnosti a nízkého sebevědomí. Právě to je velkou otázkou, co nastane v případě, že člověk scénář nenaplní. S velkou pravděpodobností to bude mít dopad na jeho další vývoj a život obecně. Pro člověka může být těžká i skutečnost, že se při srovnání se svými vrstevníky, kteří již mají partnera, manžela či manželku, děti, lépe placenou práci, považuje za méněcenného, což často vede až k depresivnímu ladění. Tvrzení potvrzují i Panchalová s Jacksonovou (2007), dle nichž nenaplňování zidealizovaných představ či nemožnost identifikovat své skutečné profesní a životní preference, vede k hlubokým zklamáním, rozvoji letargie, úzkostným poruchám či deprese, ale především k významné krizi identity. Úkoly, které by měly být v daném období dosaženy a dosaženo jich není, budou pravděpodobně uskutečněny později, v dalším vývojovém období. To však, podle mého názoru může s sebou přinést řadu komplikací.

Například odkládání rodičovství, potažmo mateřství. Pro starší ženy je těžší otěhotnět, ale komplikovaný může být i průběh těhotenství a mateřství obecně, zvláště pak po fyzické a fyziologické stránce.

Krize středního věku

V období mladé dospělosti může člověk zažít alespoň začátek krize středního věku. Člověk, který oslavil třetí kulatiny svého života se začíná zaobírat řadou otázek. Jak mu plyne životní čas? „Sociální hodiny stále jdou, ale jakoby naprázdno. Sňatek, porod prvního dítěte, usazení se v zaměstnání, to všechno proběhlo – držel-li člověk krok se svými vrstevníky – ve dvacátých letech.“ (Říčan, 2006, s. 278) Krize středního věku je psychická krize, související s rekapitulací života, sociálními úkoly a stárnutím, objevuje se zhruba v polovině života, v širším pojetí mezi třiceti (třiceti pěti) a pětapadesáti (šedesáti) lety. (Thorová, 2015) „Právě mezi pětatřiceti a čtyřiceti se připravuje významná proměna lidské duše,“ doplňuje Říčan (2006, s. 276). V průběhu krize dochází k potvrzení stávající identity nebo k její přestavbě. Člověk prožívá úzkostný pocit, že se blíží k bodu, za kterým nebude již možné uskutečnit některé změny. Na prožitek krize člověk reaguje odmítnutím projevů stárnutí, dekompenzací psychického stavu nebo regresem. (Thorová, 2015)

Krizi třicátníků jsou připisovány tyto průvodní jevy:

- psychosociální konflikty týkající se založení rodiny;
- egocentrismus a sobectví v konfliktu s emoční potřebou mít s někým výlučný emoční vztah, který přináší nutnost se omezit;
- nuda a únava ze sociálních vztahů;
- pocit stereotypního života;
- nespokojenost s povoláním, vztahy na pracovišti,
- ztráta původních přátelských vazeb;
- konfrontace se stárnutím;
- hledání sebe a svého místa v životě. (Thorová, 2015, s. 443-444)

Společnost na nikoho nenaléhá, nežádá žádné životní změny. Všechna „poprvé“ jsou za námi, žádné neodvolatelné „naposled“ není ještě aktuální. Pozice jsou vybudovány, existence zabezpečena. Naši rodiče v tomto věku obyčejně ještě žijí, ale blíží se jejich závěrečné bilancování. Ožívá adolescentní velké téma identity. Co si počít s druhou

polovinou života, abychom ji prožili autenticky, pravdivě, celistvě, nerozpolceně. V krizi životního středu nacházíme hlubší životní prostor, dostávám se do vlastního vnitřního světa. Musíme odložit konvence, vzdát se honby za vnějším úspěchem a pustit ke slovu „své pravé já“. Během krize stojí před jedinci radikální změna, vnitřní přerod. (Říčan, 2006) Nepřímé náznaky proměn mají svůj počátek v nevědomí. Smrt je daleko, ale již je neodvratně v našem „zorném poli“. Tuto krizi popisuje například Mrkvička (Říčan, 2006, s. 277): „Ta hlavní zatěžkávací zkouška nás čeká někde uprostřed. … V mládí nám budoucnost připadá jako nekonečný oceán, uplyne nějaký ten rok a my spatříme, že to oceán není, leda jezero, a druhý břeh že je v dohledu. Zavalí nás tíha odpovědnosti, jelikož ze svých mladých ambicí dokážeme uskutečnit sotva zlomek. Taková chvíle pravdy je velkou příležitostí: buď se v ní nalezneme, nebo propadneme panice a sami sebe uštveme. … Být dospělý znamená umět snést ztrátu iluzí a nepropadnout přitom beznaději. Běžně se mluví o krizi středních let, když se blíží čtyřicítka. … Ozve se pochybnost: Jsem na dobré cestě? Dělám dobře svou věc? Nespoléhám příliš na rutinu v práci i v životě? Nezpohodlněl jsem? Co chci? Čemu věřím? Teď ještě je čas věci změnit.“ „Krize životního středu vyžaduje soustředění na osobní otázky, na sebe sama. Jejím výsledkem má být pokračovat v započatém díle.“ (Říčan, 2006, s. 286)

Sheehyová (1999) říká, že je třeba vzdát se všeho, čím jsme si dodávali pocit bezpečí, a postavit se světu bez ochrany, abychom mohli prodělat tento přerod, vedoucí ke zralosti.

U lidí s generativním povoláním (učitelé, zdravotní sestry, lékaři, sociální pracovníci) se krize někdy projevuje profesionální únavou, odborná literatura hovoří o syndromu vyhoření. (Říčan, 2006, s. 287) I hon za kariérou stále pokračuje. (Říčan, 2006)

V krizi středu se mohou objevit nebo zesílit zájmy o výtvarné umění, vážnou hudbu, poezii, psychologický román, divadlo. Člověk se také vyrovná s vlastní smrtelností. Bádání ve vnitřním světě nazývá Jung individuací. Člověk se stává individualitou a necítí a nejedná dle konvencí, ale podle toho, k čemu se dopracoval vlastní cestou. (Říčan, 2006)

4 VÝZKUMY

Postoj k sobě samému je předmětem zkoumání sociální psychologie od konce 19. století. Již dříve vznikaly pokusy odhadovat vlastnosti a chování člověka v souvislosti s jeho tělesnou konstitucí. Tlouštík byl považován za veselého, přátelského člověka, dnes se na obézního díváme jako na člověka bez vůle, líného a pohodlného. Vědci se dlouhá desetiletí přeli, zda tělesný typ předurčuje některé charakteristiky osobnosti. Dnes převládá názor, že spíše ne. (Fialová, Krch, 2012, s. 13) Série výzkumů Fialové a Krcha (2012, s. 111) od roku 1993 v souladu se zahraničními výzkumy potvrdila, že nejvíce je tělesné sebepojetí ovlivněno pohlavím. Ženy jsou více nespokojené, i přes to, že věnují svému tělu více péče. Největší rozdíly v tělesném sebepojetí se tedy vyskytují mezi muži a ženami, což dokládají výše zmínění autoři – Fialová a Krch (2012, s. 33-34): „Zkoumání souvislosti mezi menší spokojeností žen s postavou a tělesnou stavbou a objektivními proporcemi (velikost, hmotnost) ukazuje, že ženy, čím jsou spokojenější, tím nižší mají hmotnost a tím vyšší jsou. U mužů žádné takovéto signifikantní závislosti zjištěny nebyly.“ (Fialová, Krch, 2012, s. 109) Existuje velký počet výzkumů, které ukazují, že s lidmi, které považujeme za přitažlivé, jednáme vlídněji než s těmi, které považujeme za tělesně nepřitažlivé. (Hayes, 2000, s. 79) Podobná studie, která se však týkala dospělých, ukázala, že respondenti, kteří měli navrhnout rozsudek nad pachatelem loupeže, byli pro mnohem přísnější tresty, když byl přiložen obrázek nepřitažlivé osoby. (Sigall a Ostrove, 1975) Preference rovnocenného partnera, kterou identifikovaly tyto výzkumy, však může být jen strategií vlastní ochrany: respondenti se možná obávali odmítnutí, a proto si hledali stejně přitažlivé partnery, u nichž je toto nebezpečí podstatně menší. Když byli respondenti vyzváni, by si vybrali partnera z osob, které již viděly jejich fotografii a vyjádřily o ně zájem, ukázalo se, že nedávali přednost rovnocenným partnerům, ale naopak si častěji vybírali partnery atraktivnější než oni sami. (Huston, 1973) Fyzicky aktivní osoby mívají lepší sebepojetí než ti neaktivní. Velké rozdíly v hodnocení těla nacházíme také na základě míry aktivnosti ve způsobu života. Sportující populace bývá spokojenější se všemi aspekty vlastního těla. Další rozdíly byly zjištěny na základě věku. Potřeba líbit se a pracovat na své atraktivitě přetrvává déle u žen. S přibývajícím věkem vzrůstá význam zdraví a potřeba o něj pečovat. Předpokládá se také vliv vzdělání (více kvalitních informací) na tělesné sebepojetí. S ohledem na věk potvrzují výsledky výzkum, že stanovisko k vlastnímu tělu s přibývajícím věkem, stejně jako spokojenost se sebou samým, jsou pozitivnější. Soustředění pozornosti k tělesnému vzhledu s věkem klesá a je mu přikládán menší význam. Dochází také ke snížení významu výkonu

a zvýšení významu zdraví. Rozdíly podle příslušnosti k sociální vrstvě nebyly dosud téměř zkoumány. (Fialová, Krch, 2012, s. 105) Obecně vyjadřuje značné množství dospělých nespokojenost s vlastní postavou (Fallon, Rozin, Mintz, Erickson, Carey….). (Fialová, Krch, 2012, s. 107) Také byla nalezena souvislost mezi celkovým sebehodnocením a tělesným hodnocením.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

V našem výzkumu se zaměřujeme na **sebepojetí single mladých dospělých.**

V teoretické části byla vymezena a charakterizována základní teoretická východiska této práce, která se zabývá sebehodnocením a sebepojetím mladých dospělých, kteří vyznávají single životní styl. V praktické části a v následujících kapitolách si představíme výzkumné šetření prostřednictvím jejich cílů, vybraných metod sběru dat, výzkumného vzorku, analýzy získaných dat a zejména výsledků a doporučení pro praxi vysokých škol.

Praktická část této diplomové práce je zpracována v kvantitativně orientovaném výzkumu. Zaměřili jsme se na sebepojetí single mladých dospělých, kteří navštěvují seznamovací akce Speed-Dating. Zabývat se tématem sebepojetí této věkové skupiny se nám zdá důležité, jelikož produktivní věk je charakteristický důležitostí nejen pracovního uplatnění, ale je velmi důležitá i osobní stránka života mladých dospělých. Mezi ty osobní patří například spokojený dlouhodobý partnerský vztah, vstup do manželství, zakládání rodiny apod. Jak jsme již v teoretické části nastínili, v současné společnosti často dochází k oddálení vstupu do manželství a rovněž k zakládání rodiny v pozdějším věku. Tím se značně prodlužuje období svobodného, single, životního stylu. Důležité je tak zjistit a popsat, jaké sebepojetí mají svobodní lidé, kteří v jedné z charakteristických oblastí života nenašli uspokojení.

Tímto tématem se zabýváme i proto, že momentálně neexistují téměř žádné výzkumy této problematiky, i přes to, že se jedná o velmi zajímavou a podstatnou oblast života lidí.

Ačkoli se identita a sebepojetí považují za propojené s různými složkami vztahů (viz Klimstra et al., 2012), málo pozornosti je věnováno souvislosti identity a sebepojetí v rámci vztahového statusu v mladé dospělosti. Podle našich dosud získaných informací se dosavadní výzkumy příliš nezaměřovaly na vztahový status v mladé dospělosti v kontextu sebepojetí. Vzhledem k tomuto obecnému nedostatku předchozího výzkumů v této oblasti a explorativní povaze našeho výzkumu nebyly vytvořeny žádné konkrétní hypotézy.

5.1 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným problémem je: Jaké je sebepojetí single mladých dospělých?

Hlavním cílem kvantitativního výzkumu je zjistit, jaké sebepojetí mají single mladí dospělí.

Dále bychom chtěli zjistit úrovně sebepojetí v dílčích subškálách – sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický vzhled, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu a smysl života

a seberealizace. Díky těmto dimenzím můžeme získat informace z několika dílčích oblastí života člověka. Jednotlivé dimenze významně ovlivňují a formují celkové sebepojetí. (Dolejš et al., 2021)

Životní styl a jeho proměny mají vliv na tělesné, mentální a sociální chování a jednání jedince, formují vývoj jeho osobnosti, výkonnosti a identity. Člověk je podmíněný jak biologickými (věk, pohlaví, zdraví), tak sociálními (kulturní tradice, politické a ekonomické podmínky ve společnosti, socioekonomický status jedince) determinantami. (Fialová, Krch, 2012) Právě z toho důvodu bychom rádi zjistili, zda existuje souvislost mezi sebepojetím a různými faktory.

Hlavní výzkumný cíl jsme rozvinuli v dílčí výzkumné cíle, kterými jsou:

1. DC: Změřit úrovně jednotlivých dimenzí sebepojetí single mladých dospělých.
2. DC: Zjistit souvislosti mezi sebepojetím single mladých dospělých a různými faktory, jakými jsou pohlaví, věk, dosažené vzdělání, status, počet předešlých vztahů, délka doby hledání partnera a délka doby single.

5.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázku jsme si stanovili následovně. HVO: **Jaká je úroveň sebepojetí single mladých dospělých?**

Následně jsme stanovili dílčí výzkumné otázky.

1. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi sociální přizpůsobivosti?
2. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi práce a studia?
3. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi fyzického vzhledu?
4. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi odolnosti vůči úzkosti?
5. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi oblíbenosti v kolektivu?
6. VO: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi smyslu a seberealizace?

5.3 Hypotézy

V našem výzkumu také chceme objasnit, jaké je sebepojetí single mladých žen a single mladých mužů a zda sebepojetí s pohlavím souvisí. Předpokládáme, že mohou existovat rozdíly v sebepojetí v závislosti na pohlaví v souladu se zahraničními výzkumy a výzkumy Fialové a Krcha (2012). Ženy jsou více nespokojené, i přes to, že věnují svému tělu více péče. Rozdíly v tělesném sebepojetí se tedy mezi muži a ženami vyskytují, což dokládají výše zmínění autoři (2012, s. 3334): „Zkoumání souvislosti mezi menší spokojeností žen s postavou a tělesnou stavbou a objektivními proporcemi (velikost, hmotnost) ukazuje, že ženy, čím jsou spokojenější, tím nižší mají hmotnost a tím vyšší jsou. U mužů žádné takovéto signifikantní závislosti zjištěny nebyly."

Nejen fyzický vzhled, nýbrž i věk může ovlivnit sebepojetí, a proto v našem výzkumu také zjišťujeme, jaké je sebepojetí single mladých dospělých vzhledem k jejich věku. Soustředění pozornosti k tělesnému vzhledu s věkem klesá a je mu přikládán menší význam. Předpokládáme, že sebepojetí lidí na počátku jejich dvacátých let se bude lišit od sebepojetí lidí ke konci třicátých let. S ohledem na věk potvrzují výsledky výzkum, že stanovisko k vlastnímu tělu s přibývajícím věkem, stejně jako spokojenost se sebou samým, jsou pozitivnější. (Fialová, Krch, 2012, s. 105) Se zvyšujícím se věkem se neustále rozrůstá obsah sebepojetí. (Kreitlerová a Kreitler, 1987)

Také bychom rádi zjistili, zda úroveň sebepojetí souvisí s délkou doby hledání partnera a délkou doby single, jelikož ženská reprodukce je na vrcholu kolem 20. roku věku a po třicítce prudce klesá. U mužů tato skutečnost není tolik akcentována. (Evans, 2002)

Předpokládá se i vliv vzdělání na sebepojetí. (Fialová, Krch, 2012, s. 105) Mladí dospělí s nižším vzděláním setrvávají u tradičního modelu relativně raného vstupu do manželství. Vzdělanější vrstevníci, kteří kladou větší důraz na rozvoj vlastní profesní kariéry i volnočasové aktivity, oddalují založení rodiny do druhé poloviny mladé dospělosti. (Vágnerová, 2007) Proto chceme zjistit i to, zda status respondentů (student či pracující) souvisí s jejich sebepojetím. Jelikož má v současné době větší společenskou sílu dobře placené zaměstnání (což mnozí mladí lidé využívají spíše ke své osobní nezávislosti než k zabezpečení rodiny) (Formanová, 2010), může to velmi ovlivnit sebepojetí studujících mladých dospělých.

Přesto, že mnoho mladých dospělých je oddáno romantickým vztahům nebo s nimi mají zkušenosti (Carver, Joyner a Udry, 2003), je pro mnoho mladých dospělých obtížné navázat

vážný vztah s partnerem. (Collins, Cooper, Albino a Allard, 2002) Z toho důvodu budeme zjišťovat počet předchozích vztahů respondentů.

Na základě výše uvedeného jsme nastavili následující hypotézy:

H1: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů se liší.

H2: Úroveň sebepojetí souvisí s věkem single mladých dospělých.

H3: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu se liší.

H4: Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu souvisí s věkem single mladých dospělých.

H5: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých v dimenzi práce a studia souvisí s *dosaženým vzděláním.*

H6: Úroveň sebepojetí v dimenzi práce a studia souvisí se statusem single mladých dospělých.

H7: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s počtem předchozích vztahů.

H8: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby hledání partnera.

H9: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby single.

5.4 Pojetí výzkumu

Vzhledem ke stanovenému výzkumnému problému budeme pracovat prostřednictvím deskriptivního výzkumu. Jelikož se jedná o kvantitativní pojetí výzkumu, jako výzkumný prostředek našeho šetření jsme si zvolili standardizovaný dotazník DOS-36.

Za účelem popisu **sebepojetí single mladých dospělých** volíme kvantitativní výzkumné pojetí, protože chceme zmapovat, **jaké je sebepojetí single mladých dospělých osob.** V našem výzkumu chceme vylíčit, jaké je sebepojetí mladých mužů a žen. Také chceme zjistit, zda je sebepojetí závislé na zaměstnání těchto respondentů, jelikož profese je jednou z oblastí realizace mladých dospělých.

Náš zájem bude též zaměřen na to, jaké je **sebepojetí single mladých dospělých v jednotlivých vybraných dimenzích,** a to v závislosti na proměnných, jakými jsou věk, pohlaví, vzdělání, status, počet předchozích vztahů a délka doby single. Domníváme se, že sebepojetí se může v různých dimenzích s ohledem na proměnné lišit. Například u proměnné

věk očekáváme rozdíly vzhledem k naléhání k založení rodiny jak po biologické, tak po společenské stránce. Rovněž se domníváme, že oblast vzdělání může ovlivnit sebepojetí, jelikož dosažené vzdělání může zároveň ovlivnit i dimenzi práce či partnerství.

5.5 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor

Vymezení základního souboru musí být přesné, aby bylo zřejmé, na koho se výsledky výzkumu vztahují. Základní soubor tvoří všichni lidé, o kterých pomocí výzkumu chceme získat informace. Ten může být rozsáhlý, a proto vybíráme část subjektů, který se nazývá výběrový soubor. S těmito subjekty budeme ve výzkumu pracovat. (Gavora, 2010)

Vágnerová (2007, s. 11) vymezuje mladou dospělost jako období od 20 do 40 let. Z toho důvodu vybíráme toto věkové období i jako kritérium výběru výzkumného souboru.

Základní soubor tvoří mladí dospělí ve věku 20-40 let žijící v České republice. Jelikož se jedná o osoby starší dvaceti let a zároveň mladší čtyřiceti, je v této věkové skupině vysoká možnost single životního stylu, jak jsme již naznačili v teoretické části. U mladších osob je předpoklad single životního stylu očekávaný a vysoce pravděpodobný. U starších osob se již předpokládá život v manželství či nesezdaném soužití. Jelikož je produktivní věk vymezen tímto věkem, ve kterém je důležité jak pracovní uplatnění, tak i změny v osobním životě, zakládání rodiny. Z toho důvodu se budeme věnovat zkoumání single respondentů v produktivním věku. U této věkové skupiny jsou již plně rozvinuty prvky pro posouzení psychických procesů – například sebereflexe, sebeaktualizace, sebepercepce apod. Proto bylo možné provést tento výzkumu u tohoto výzkumného souboru poměrně snadno. Tyto faktory působí jako neznámé, nekontrolované, nezávislé proměnné, které by vyžadovaly podstatně větší výzkumný vzorek a byly by rizikem pro spolehlivost výzkumu (viz Příloha P I).

Výběrový výzkumný soubor

Autor výzkumu se rozhodl zařadit do výzkumného vzorku jedince ve věku od dvaceti do čtyřiceti let, kteří se účastní seznamovacích akcí agentury Smart-Dating. Na kraj, z nějž účastník pochází nebudeme brát zřetel.

Výzkumný vzorek je tvořen nezadanými účastníky, splňující věkové kritérium. Vzorek byl získán dostupným výběrem. Relevantním znakem pro výběr byla účast na seznamovací akci a splnění věkové podmínky.

Nebyl prováděn další výběr, protože v možnostech autora bylo organizačně zvládnout šetření v takto získaném výběrovém souboru. Respondenty jsme vybrali dostupným výběrem, konkrétně byly této věkové skupině na seznamovací akci rozdány dotazníky sebepojetí a byli požádáni o jejich vyplnění za účelem diplomové práce jedné z moderátorek akce. Počet účastníků výběrového souboru po provedeném výběru autor považuje za dostačující pro optimální zobecnění a co nejvyšší variabilitu nezávislých proměnných. Výzkum proběhl v lednu a únoru roku 2023. Přístup k výzkumnému souboru byl proveden skrze agenturu Smart-Dating, která umožnila během svých akcí provést dotazníkové šetření. Celkem bylo distribuováno 189 dotazníků v tištěné podobě. Díky spolupráci byla dosažena návratnost 78 % dotazníků. Návratnost dotazníků hodnotíme jako velmi dobrou. Některé z navrácených dotazníků jsme však museli vyřadit z následného zpracování dat z důvodu odlišného věku respondentů, než jsme požadovali.

Dotazníkové šetření proběhlo na akcích seznamovací agentury Smart-Dating začátkem roku 2023, konkrétně v lednu a únoru. Celkem dotázaných bylo 142 z toho 71 žen a 71 mužů ve věku 20–40 let. Toto rovnoměrné rozložení pohlaví nebylo záměrné ani očekávané, ale vzhledem k rovnoměrnému rozložení respondentů v rámci pohlaví na seznamovacích akcích a nutnosti vyřazení pěti dotazníků z důvodu nesplnění věkové podmínky, jsme docílili shodného počtu mužů i žen. Respondentům jsme objasnili účely a průběh výzkumu. Byli též ujištěni, že se jedná o anonymní dotazník a získaná data slouží ke zpracování praktické části této diplomové práce. Spolupráce s respondenty byla velmi dobrá, během výzkumu a ani během zpracování dat jsem nenarazila na žádný vážnější problém.

Kritéria výzkumu

Hlavní kritéria výzkumu

- Věk respondentů
- Jejich rodinný stav – jedná se o svobodné osoby

Vedlejší kritéria výzkumu

- Účastnící seznamovací akce Speed-Dating

Speed-Dating

Jedná se o událost pořádanou seznamovací agenturou, která si pronajme místnost v kavárně nebo restauraci a za poplatek **zprostředkuje zájemcům setkání**. Speed-Dating tak nabízí příležitost k poznání nových lidí, kteří se mohou stát kamarády, nebo s nimiž lze vytvořit

dlouhodobý romantický vztah. Tento druh seznamování je pro každého, kdo nemá čas chodit na dlouhé schůzky. Místo toho může za „pouhé“ dvě hodiny poznat až 20 lidí.

Akce probíhá tak, že v daném místě strávíte vždy průměrně 5 minut hovoru u stolu s protějškem. Po uplynutí tohoto času se mužští účastníci posunou k dalšímu stolku a povídají si s dalšími dámskými protějšky. Poté, co se všechny protějšky seznámili, vyplní účastnící formulář, koho by chtěli vidět znovu. Po skončení Speed-Datingové akce pořadatelé dotazníky zpracují a v případě, že se volba účastníka shodne s volbami protějšků, obdržíte od agentury vzájemně telefonní číslo a e-mailovou adresu. (Informace o této formě seznamování jsme zpracovali ve spolupráci s Ing. Mgr. Jiřím Fröhlichem a s PhDr. Romanou Mazalovou, Ph.D.)

5.6 Výzkumná technika

Vzhledem k charakteristice problematiky, kterou jsme se rozhodli zkoumat, se nám jevil jako nejvhodnější kvantitativní výzkum. Při realizaci výzkumu jsme pro získání potřebných dat zvolili jako výzkumný nástroj Dotazník sebepojetí DOS-36 od autorů z katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci (Dolejš, Dostál, Obereignerů, Orel, Kňažek). Dostál byl zároveň naším externím konzultantem. Důvodem pro toto rozhodnutí bylo, že tento standardizovaný dotazník obsahuje otázky, díky nimž je možné odpovědět na všechny naše otázky a cíle. Dotazník je anonymní a obsahuje 46 otázek. Otázky jsou formulovány tak, aby byly snadno pochopitelné a nebylo možné chápat je jiným způsobem, než bylo autory zamýšleno. Otázky byly různých typů – otevřené a rovněž byly použity čtyřbodové škály. Ke standardizovanému dotazníku jsme vytvořili čtyři uzavřené otázky s výběrem vždy právě jedné odpovědi. Dotazníky byly respondentům distribuovány v tištěné podobě.

Dotazník je rozdělen do dvou částí. První, část obsahuje otevřené otázky, které zjišťují základní a demografické údaje jako je věk, pohlaví, datum narození (měsíc a rok), zaměstnání. Položky nám sloužily k dalšímu zpracování a následnému vyvození závěrů. Otázky „jméno a příjmení“ a „datum administrace“ nebudou součástí zpracování dat. Rovněž jsou do první části dotazníku zařazeny čtyři uzavřené, námi vytvořené otázky.

Druhá část obsahuje 36 otázek, jejichž odpovědi jsou formou 4 bodové škály. Škála se skládá ze 4 stupňů – rozhodně nesouhlasím, nesouhlasím, souhlasím, rozhodně souhlasím. Těchto 36 otázek náleží do šesti skupin – *sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický zjev, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu, smysl a seberealizace.* Ke každé z těchto oblastí se vztahuje 6 otázek dotazníku.

K oblasti *sociální přizpůsobivost* se vztahují otázky číslo 1, 7, 13, 19, 25, 31.

Ke druhé oblasti *práce a studium* náleží otázky číslo 2, 8, 14, 20, 26, 32.

Fyzický zjev je v otázkách 3, 9, 15, 21, 27, 33.

O *odolnosti vůči úzkosti* pojednávají otázky číslo 4, 10, 16, 22, 28, 23.

Oblíbenost v kolektivu zjistíme z položek číslo 5, 11, 17, 23, 29, 35.

Poslední oblast *smysl a seberealizace* akcentuje v otázkách číslo 6, 12, 18, 24, 30, 36.

Úkolem respondentů bylo v neomezeném čase zodpovědět všechny položky dotazníku. Předpokládaný čas vyplnění byl 5 až 10 minut.

Dotazník je k nahlédnutí v příloze P II, pro ukázku přikládám též jeden vyplněný dotazník, který je k nahlédnutí v příloze P III.

5.7 Postup při zpracování dat

V této kapitole je uveden postup zpracování dat a výsledky výzkumu. Při formulaci výsledků jsme vycházeli z formulovaných výzkumných otázek a formulovaných hypotéz.

Pro náš hlavní výzkumný cíl, zjistit, jaké je sebepojetí single mladých dospělých (vyjádřený hlavní výzkumnou otázkou) jsme sestavili tabulky četností. Tyto hodnoty jsme vyjádřili rovněž procentuálně. Při zpracování dat k jednotlivým výzkumným otázkám jsme vytvořili tabulky, do nichž jsme zapsali absolutní a relativní četnosti. U grafického znázornění výsledků jednotlivých výzkumných otázek jsme použili grafy sloupcové a grafy výsečové. Pod jednotlivými grafy jsme připsali komentář, který hodnotí zjištěné výsledky k dané výzkumné otázce.

Data zjištěná v první části dotazníku, konktrétně zaměstnání jsme při vyhodnocování rozřadili do nadřazených kategorií – skupin. Například *administrativní pracovníci, pracovníci ve službách, manuální pracovníci, pracovníci v IT* atd.

K vyhodnocení dílčích výzkumných otázek číslo 1 až 6, tedy k vyhodnocení jednotlivých dimenzí sebepojetí u single mladých dospělých jsme využili tabulky četnosti, a na základě výsledků následně vytvořili tabulky a grafy. Výsledná, graficky znázorněná data doplňujeme slovním zhodnocením. Pro vyhodnocení výzkumných otázek číslo 7 až 12 jsme využili tabulky četnosti na jejich základě jsme vytvořili grafy a procentuálním vyjádřením četností. Výsledná, graficky znázorněná data doplňujeme slovním zhodnocením.

Za účelem ověření námi stanovených hypotéz jsme využili test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku a Studentův t-test. Před použitím Studentova t-testu jsme provedli Fisher-Snedecorův F-test, který se používá při řadě statistických analýz, jakým je například Studentův t-test, kdy potřebujeme zjistit, zda ve dvou souborech dat je přibližně stejný rozptyl. Následně jsme použili buď test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku – tohoto testu významnosti využíváme např. tehdy, kdy rozhodujeme, zda existuje souvislost (závislost) mezi dvěma pedagogickými jevy, které byly zachyceny pomocí nominálního (popř. ordinálního) měření. Hypotézy jsme ověřovali i pomocí Studentova ttestu, který je jedním z nejznámějších statistických testů významnosti pro metrická data. Pomocí něj můžeme rozhodnout, zda dva soubory dat (získaná měřením) ve dvou různých skupinách objektů, mají stejný aritmetický průměr. (Chráska, 2007)

Data získaná z dotazníků jsme převedli do tabulky v MS Excel a zde jsme rovněž provedli výpočty, vytvořili tabulky a grafy. Výsledky výzkumu jsou graficky znázorněny ve formě grafů nebo tabulek a opatřeny komentářem.

Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení výsledků dotazníku je následující. Dotazník je vyhodnocován bodově, hodnota bodu jednotlivých možností je uvedena v Příručce pro praxi a rovněž v přiložené šabloně k vyhodnocování dotazníků (Příloha P IV).

Otázky v první části dotazníku jsou demografického charakteru a zjišťují pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Tyto informace jsme vyhodnotili pomocí čárkovací metody a následně tzv. absolutní četnosti. Díky položce zjišťující věk, zjišťujeme, zda se jedná o respondenta spadajícího do námi vytvořených kategorií 20–30 let, 31–40 let.

Škála pro vyhodnocení druhé části dotazníku byla následující:

Tabulka 2 Škála standardizované části dotazníku

Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím

Hodnoty u škálových položek se lišily – viz Šablona pro vyhodnocení (Příloha P IV).

Vyhodnocovací šablony

Výpočet hrubých skórů v jednotlivých faktorech jsme provedli za pomoci vyhodnocovací šablony. Šablonu jsme přiložili k vyplněnému dotazníku a následně jsme sečetli body v položkách, které patří k příslušnému faktoru, čímž vznikl hrubý skór v daném faktoru. Ten jsme následně porovnali s normativními soubory. Skóry za jednotlivé faktory jsme zapsali

na přední stranu dotazníku a prostřednictvím převodních tabulek jsme získali T-skóry. Celkový skór sebepojetí je součet všech šesti faktorů a normy umožňují tento skór převést rovněž na T-skóry, což jsme také učinili. (Dolejš et al., 2021)

5.8 Analýza dat

Hlavním cílem naší diplomové práce je zjistit, jaké je sebepojetí single mladých dospělých. Námi zjištěný výsledek výzkumu je, že u single mladých dospělých převažuje průměrné sebepojetí.

Při analýze dat budeme postupovat následovně. Nejprve uvedeme skóre celkového sebepojetí, následně popíšeme úrovně sebepojetí vzhledem k vybraným charakteristikám respondentů. Těmi jsou pohlaví, věk, dosažené vzdělání, status, počet předchozích partnerských vtahů, doba délky hledání partnera a doba délky single. Následně budeme vyhodnocovat data vzhledem k jednotlivým dimenzím sebepojetí – čili vzhledem k dílčím výzkumným otázkám.

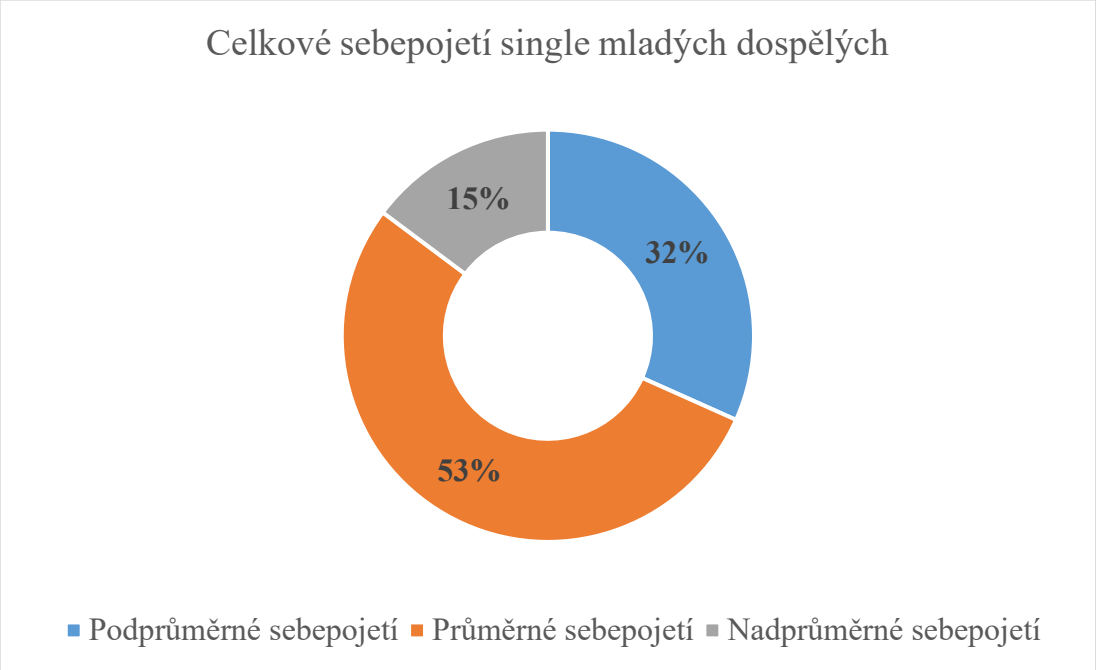
Pro lepší přehlednost uvádíme grafické znázornění procentuálního vyjádření dat.

Celkové skóre je v dotazníku DOS psychometricky nejspolehlivějším ukazatelem. Vysoké hodnoty celkového sebepojetí vyjadřují pozitivní sebepojetí a vysokou sebeúctu. Nízké hodnoty sebepojetí naopak poukazují na potíže až negativní sebepojetí ve více oblastech. K podrobnější analýze je potřeba hodnocení jednotlivých subškál, které může odhalit specifické oblasti negativního pohledu na sebe samého.

Tabulka 3 Celkové sebepojetí single mladých dospělých

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	45	76	21

Graf 1 Celkové sebepojetí single mladých dospělých



Jak vyplývá z uvedeného grafu č. 1, nadpoloviční většina respondentů získala v celkovém sebepojetí skóre, které spadá do kategorie průměrného sebepojetí (53 %). Vcelku zajímavá se nám jeví skutečnost, že pouze 15 % respondentů dosahuje nadprůměrného sebepojetí. Nezanedbatelný počet respondentů (45 osob, tj. 32 %) se vyznačuje nízkým celkovým sebepojetím.

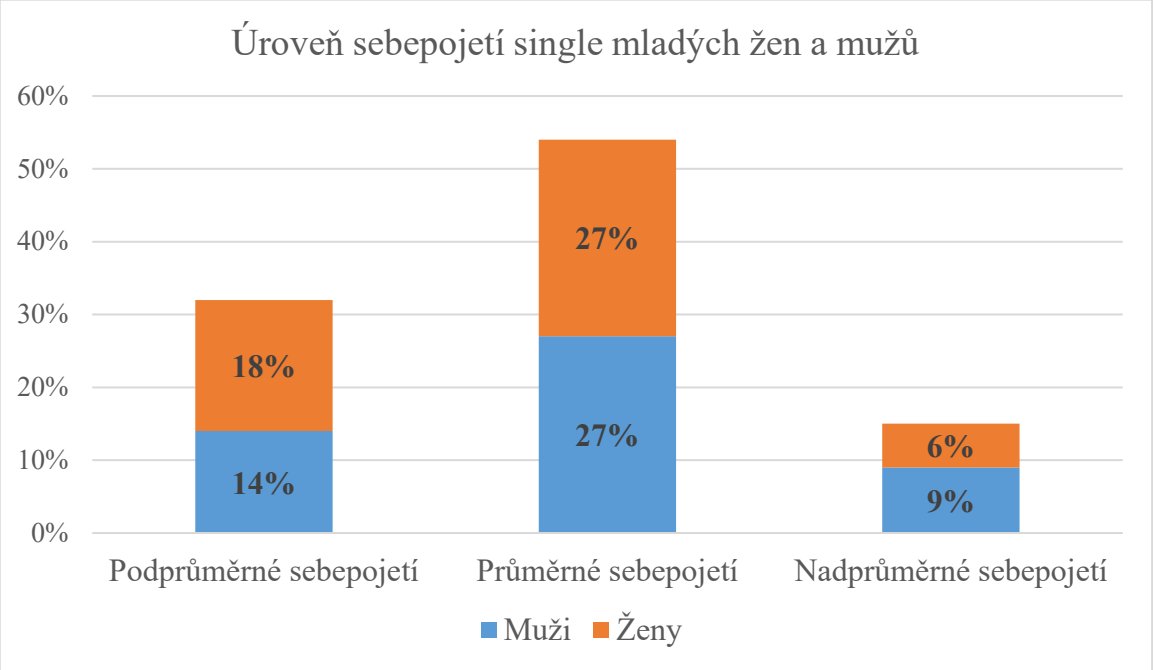
Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů

Dále bychom rádi uvedli počty mužů a žen v jednotlivých pásmech sebepojetí. Pro přehlednost je uvádíme v tabulce a následně procentuálně v grafu.

Tabulka 4 Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet mužů	20	38	13
Počet žen	25	38	8

Graf 2 Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů



Výsledky, které jsme získali, jsou velmi vyrovnané. Průměrného sebepojetí dosahuje stejný počet mužů i žen (souhlasně 27 %). Nízkého sebepojetí dosahuje 18 % žen a 14 % mužů, tudíž procentuální rozdíl není příliš velký. U nadprůměrného sebehodnocení je rozdíl v počtech mezi pohlavími ještě méně patrný. Ženy dosahují nadprůměrného sebehodnocení v 6 % a muži v 9 %.

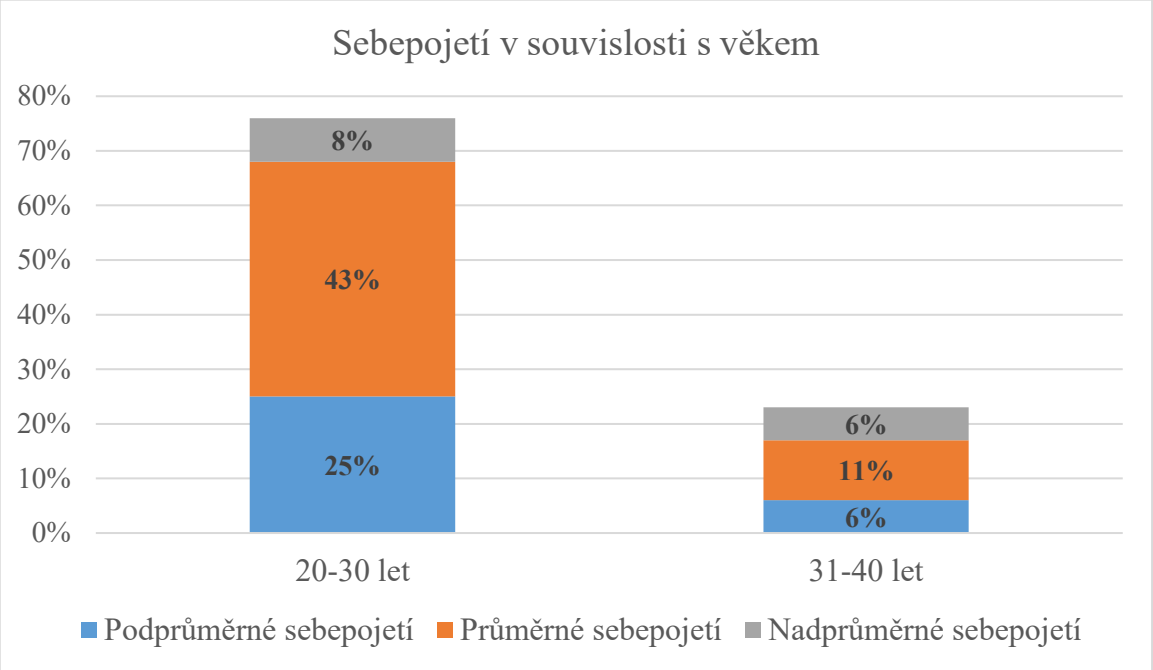
Úroveň sebepojetí single mladých dospělých dle jejich věku

To můžeme zjistit z výsledků celkového sebepojetí a položky výzkumné otázky dotazující se na věk. Z níže uvedené tabulky můžeme vyčíst, že do mladší kategorie, 20–30 let, spadá většina respondentů (109 osob; 70 %).

Tabulka 5 Sebepojetí v souvislosti s věkem

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
20-30 let	36	61	12
31-40 let	9	15	9

Graf 3 Sebepojetí v souvislosti s věkem



Graf ukazuje, že nízké sebepojetí má 25 % osob z mladší kategorie a u druhé kategorie je jejich počet značně menší (jen 6 %). V průměrném sebepojetí dominuje opět mladší kategorie (43 % osob) oproti 11 % u kategorie 31–40 let. U nadprůměrného sebepojetí nejsou již rozdíly tolik patrné – 8 % u mladší kategorie a 6 % u starší věkové kategorie. Poměrně alarmující je velký počet lidí věkové kategorie 20–30 let (celá čtvrtina z nich), kteří mají nízké sebepojetí.

Úroveň sebepojetí single mladých dospělých dle dosaženého vzdělání

K odpovědi jsme využili výsledky celkového sebepojetí a položky výzkumné otázky dotazující se na dosažené vzdělání.

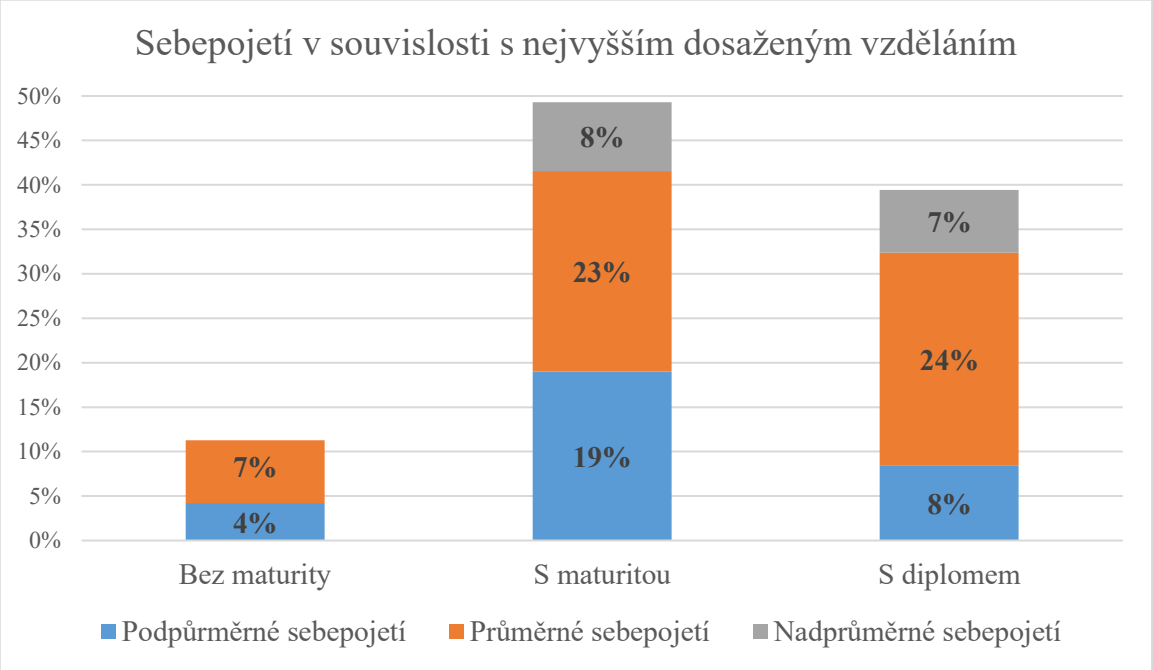
V následující tabulce uvádíme počty osob u jednotlivých kategorií sebepojetí dle daného dosaženého vzdělání. Rovněž uvádíme celkový počet respondentů pro daný typ dosaženého vzdělání.

Tabulka 6 Sebepojetí v souvislosti s dosaženým vzděláním

	Celkový počet	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Bez maturity (základní, střední odborné s výučním listem)	**16**	6	10	0
S maturitou (středoškolské s maturitou, konzervatorní, gymnazijní)	**70**	27	32	11
S diplomem (vysokoškolské a vyšší odborné)	**56**	12	34	10

Obecně můžeme říct, že nejvíce našich respondentů dosáhlo vzdělání s maturitou (70 respondentů; 49 %). Následně vysokoškolského s diplomem (56 respondentů; 39 %). Na posledním místě byl počet lidí bez maturitního vzdělání (16 respondentů; 11 %).

Graf 4 Sebepojetí v souvislosti s dosaženým vzděláním



Z uvedených dat vyplývá, že respondenti bez ohledu na dosažené vzdělání dosahují v největší míře průměrného sebepojetí (bez maturity v 7 %, s maturitou ve 23 % a s diplomem ve 24 %). U lidí, kteří mají vzdělání bez maturity mají 4 % podprůměrné sebepojetí a ani jeden člověk z kategorie bez maturity nedosáhl nadprůměrného sebepojetí. Mezi procentuálním vyjádřením počtu respondentů s maturitou, kteří mají průměrné (23 %) a podprůměrné (19 %) sebepojetí nejsou přílišné rozdíly. Toto zjištění je znepokojující, jelikož lidí s podprůměrným sebepojetím je velké množství. Respondenti, kteří vystudovali vysokou školu, dosahují v největším počtu průměrného sebepojetí (24 %). Jejich počty u nadprůměrného (10 osob; 7 %) a podprůměrného (12 osob; 8 %) sebepojetí jsou vyvážené.

Úroveň sebepojetí single mladých dospělých dle oboru zaměstnání

Použili jsme výsledky celkového sebepojetí a položky dotazník dotazující se na zaměstnání. Jednotlivé odpovědi respondentů na jejich zaměstnání jsme sdružili do kategorií dle oborů, do nichž zaměstnání náleží.

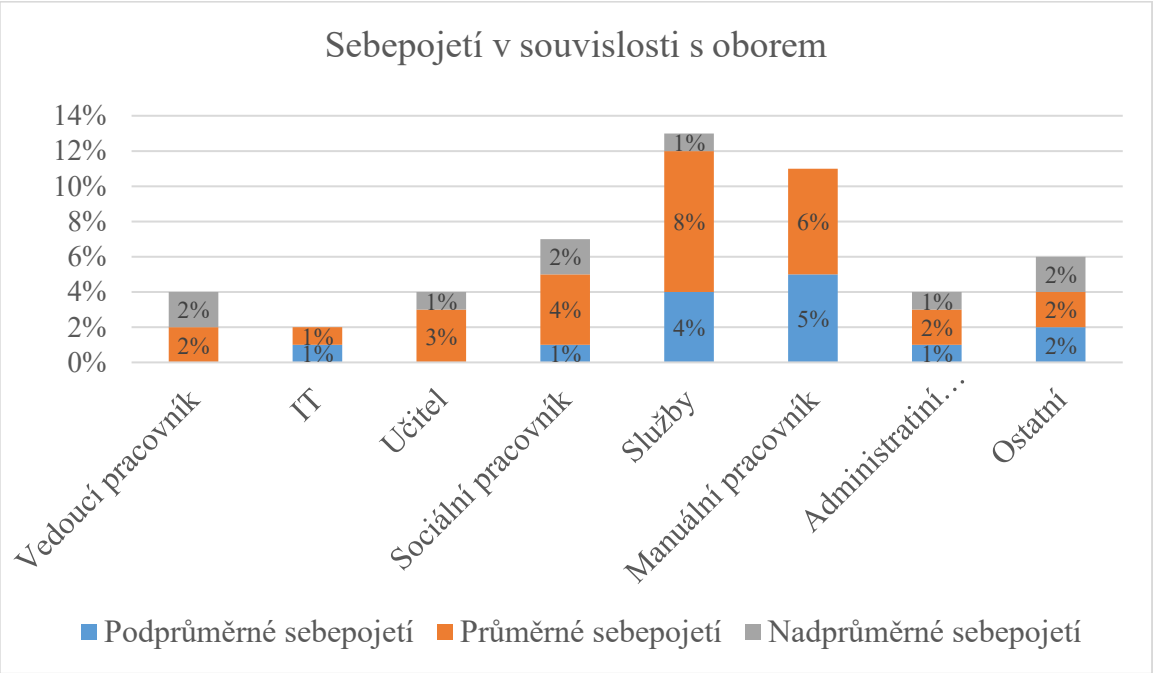
Tabulka 7 Sebepojetí v souvislosti s oborem

Kategorie zaměstnání	Podprůměrné sebepojetí	Průměrné sebepojetí	Nadprůměrné sebepojetí
Student	26	36	7
Vedoucí pracovník	0	3	3

IT	2	2	0
Učitel	0	4	2
Sociální pracovník	1	5	3
Služby	5	12	2
Manuální práce	7	8	0
Administrativní pracovník	1	3	1
Ostatní	3	3	3

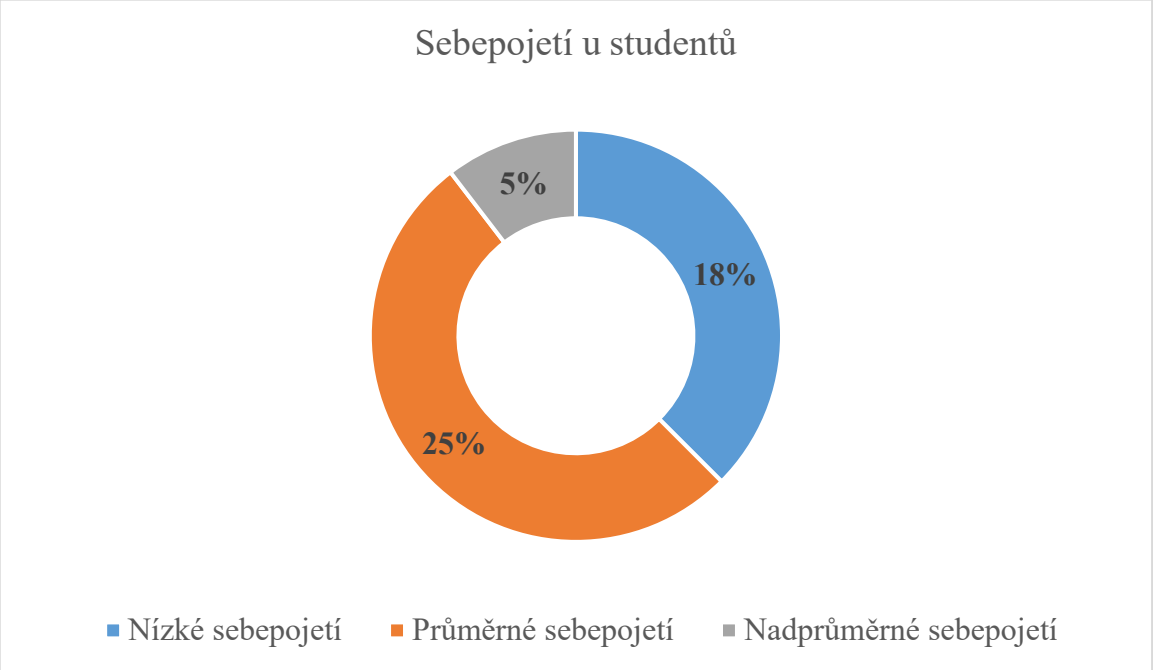
Výsledky z tabulky jsme rozdělili do dvou grafů. První prezentuje obory zaměstnání a druhý graf zobrazuje data získaná od studentů.

Graf 5 Sebepojetí v souvislosti s pracovním oborem



Nejvíce osob s nízkým sebepojetím nalezneme u pracujících ve službách (8 %), a také mezi manuálními pracovníky (5 % osob). Naopak nízkým sebepojetím nedisponují vedoucí pracovníci a učitelé. Pokud se zaměříme na nadprůměrné sebepojetí, v nízké míře se objevuje téměř u všech oborů – kromě, pro nás nepřekvapivě, manuálních pracovníků a IT. V těchto oborech nedosáhl nadprůměrného sebepojetí nedosáhl ani jeden z respondentů. Průměrné sebepojetí dominovalo (či bylo shodné s jinou kategorií sebepojetí) u všech oborů.

Graf 6 Sebepojetí u studentů



Graf č. 6 zobrazuje procentuálně počty studentů v jednotlivých pásmech sebepojetí. Průměrné sebepojetí má čtvrtina respondentů – studentů. O trochu méně (18 %) studentů však disponuje sebepojetím nízkým, což je dle našeho názoru vysoký počet. Pouhých 5 % studentů má sebepojetí nadprůměrné.

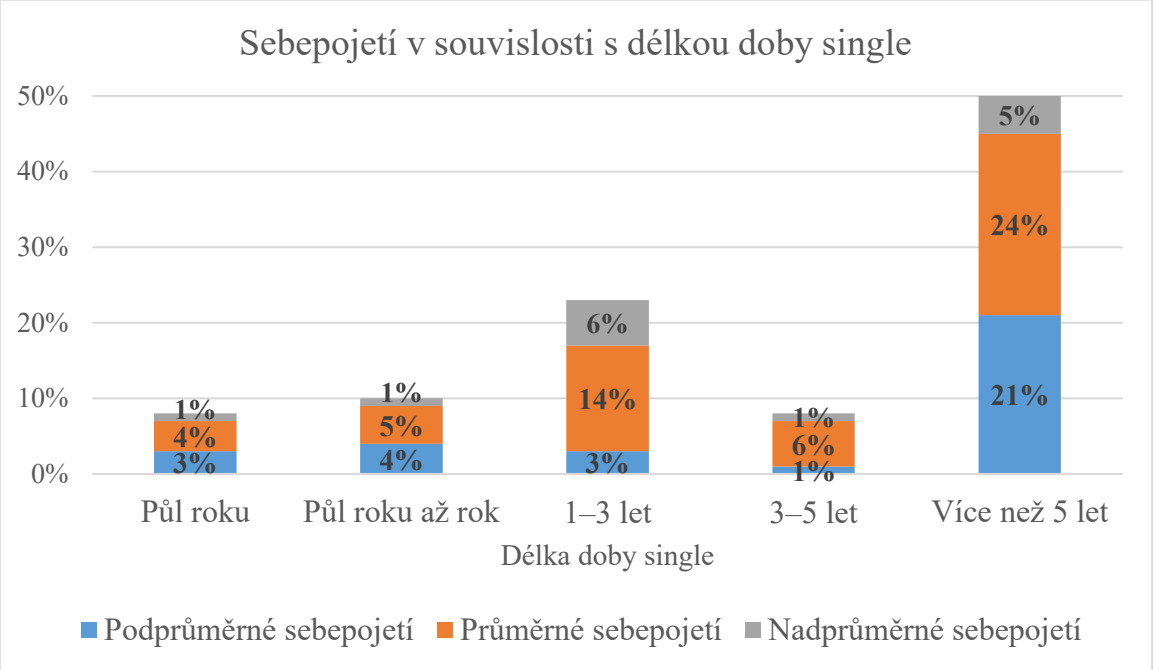
Úroveň sebepojetí single mladých dospělých a délka doby single

Úroveň sebepojetí můžeme popsat díky využití výsledkům celkového sebepojetí a položky výzkumné otázky dotazující se na délku doby single.

Tabulka 8 Sebepojetí v souvislosti s délkou doby single

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Půl roku	4	6	2
Půl roku až rok	5	7	2
1–3 let	4	20	8
3–5 let	2	9	2
Více než 5 let	30	34	7

Graf 7 Sebepojetí v souvislosti s délkou doby single



Nejvíce respondentů, celá polovina, je single více než pět let. Mezi počtem osob s nízkým a průměrným sebepojetím u této skupiny lidí nejsou přílišné rozdíly – nízké sebepojetí má 21 % osob a průměrné 24 % osob. Nejvíce osob s nadprůměrným sebepojetím u těch, kteří jsou single jeden až tři roky (6 % osob). V této kategorii byl umístěn druhý nejvyšší počet osob, tj. 32 (23 %).

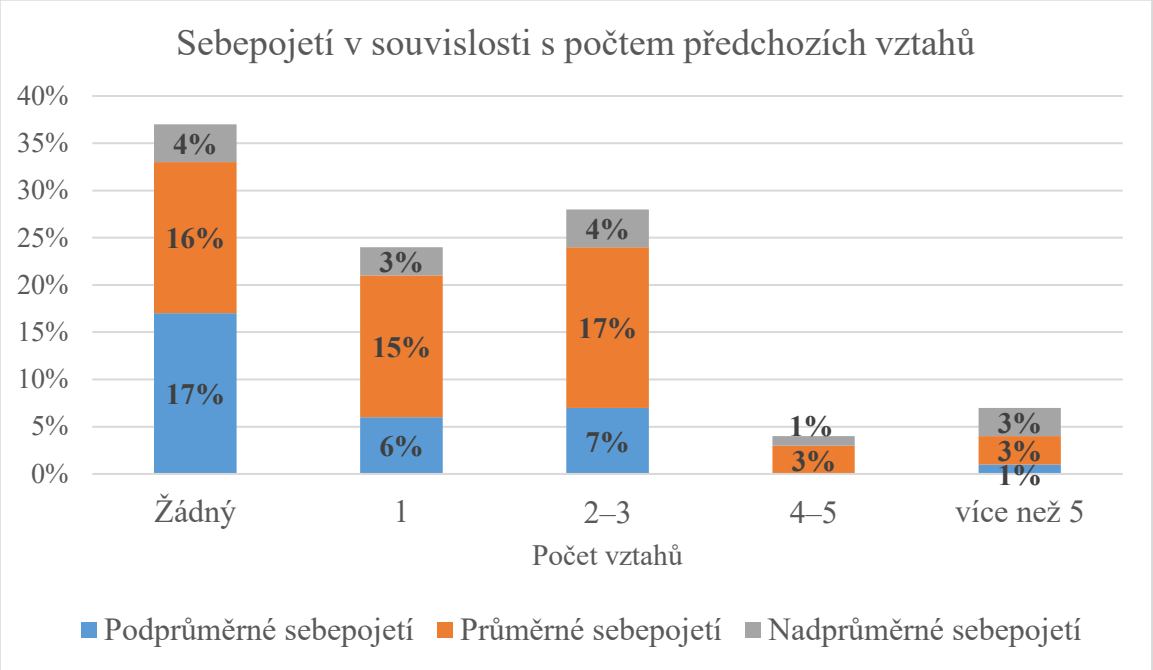
Úroveň sebepojetí single mladých dospělých a počet předchozích vztahů

Zjistíme to díky výsledkům celkového sebepojetí a položky výzkumné otázky dotazující se na počet vztahů respondentů.

Tabulka 9 Sebepojetí v souvislosti s počtem předchozích vztahů

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Žádný	24	23	6
1	9	21	4
2–3	10	24	5
4–5	0	4	2
Více než 5	2	4	4

Graf 8 Sebepojetí v souvislosti s počtem předchozích vztahů



Z tabulky i z grafu je patrné, že lidé, kteří neměli zatím žádný vztah disponují převážně nízkým sebepojetím (17 % osob). Následně má nejvíce lidí bez partnerských zkušeností průměrné sebepojetí (16 % osob) a pouhé 4 % dosahují sebepojetí nadprůměrného. U lidí se zkušeností s jedním vztahem dominuje průměrné sebepojetí (15 %), stejně jako u lidí se zkušenostmi se dvěma až třemi vztahy (17 %). Mezi lidmi, kteří mají za sebou čtyři až pět vztahů (6 osob) mají všichni z nich vyšší než nízké sebepojetí. Více než pět vztahů mělo deset osob a nízké sebepojetí mají pouze dva z nich. Shodný počet (4 osoby) má průměrné a nadprůměrné sebepojetí.

Úroveň sebepojetí single mladých dospělých a délka hledání partnera

Využili jsme výsledky celkového sebepojetí a položky výzkumné otázky dotazující se na délku doby, po jakou respondent hledá partnera.

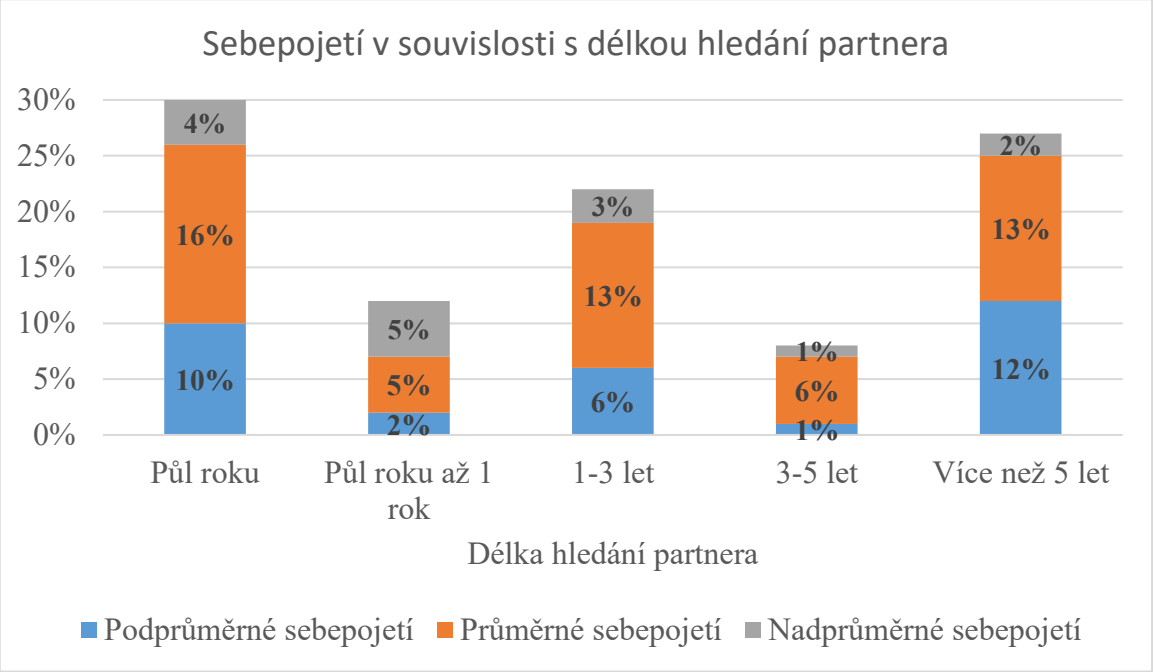
Tabulka nám udává počty lidí s daným sebepojetím v závislosti na délce doby, po kterou hledají partnera.

Tabulka 10 Sebepojetí v souvislosti s délkou hledání partnera

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Půl roku	14	23	5

Půl roku až rok	3	7	7
1–3 let	9	18	4
3–5 let	2	9	2
Více než 5 let	17	19	3

Graf 9 Sebepojetí v souvislosti s délkou hledání partnera



Z námi zjištěných dat vyplývá, že nejvíce respondentů hledá partnera půl roku (42 osob, 30 %). Dále hledá 39 osob (27 %) partnera více než 5 let. V pořadí další nejvyšší počet respondentů (32; 23 %) hledá partnera 1–3 let. Nejvyšší četnost nadprůměrného sebepojetí můžeme vidět u lidí, kteří partnera hledají půl roku až jeden rok (5 %). S přibývající dobou hledání partnera dosahuje nadprůměrného sebepojetí čím dál méně osob.

Obecně můžeme říct, že v celé škále doby hledání partnera má nejvíce osob průměrné sebepojetí.

Subškály DOS

Interpretační rámec je obdobný jako u celkového skóre a je vztažen k obsahu subškál. K interpretaci přistupujeme rozdílně, je-li celkové skóre DOS průměrné, tj. s hodnotou okolo 50 T. na příkladu dvou obdobných jedinců je však potřeba osvětlit rozdílné silné a slabé stránky jedinců s celkovým průměrným skóre. Zatímco první jedinec může mít průměrné skóre ve všech subškálách a jeho profil je vyrovnaný, druhý jedinec může mít

značné rozdíly mezi subškálami a zcela jiné rozložení silných a slabých stránek v oblasti sebepojetí. (Dolejš et al., 2021)

Subškály jsme vyhodnocovali pomocí vyhodnocovací šablony, následně jsme vypočítali T-skóre, dle tabulky uvedené v příručce pro praxi Dotazníku sebepojetí. Výsledné počty respondentů s daným skóre jsme stanovili prostřednictvím četností.

V návaznosti na hlavní výzkumný cíl byly vytvořeny následující dílčí výzkumné otázky:

VO 1: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi sociální přizpůsobivosti?

K této výzkumné otázce se pojí položky dotazníku č. 1, 7, 13, 19, 25, 31.

Subškála zahrnuje chování v sociálních situacích, měří přijetí nebo popření problematického chování ve vztahu k obecně pojatému sociálnímu okolí. Obsah položek je vztažen jak ke kontaktu s jednotlivcem (např. položka 19: „Mám často problém akceptovat názor druhého.“), tak na potíže v sociálních vztazích (např. položka 31: „Často se dostávám do konfliktu s druhými.“) a ve vztazích v prostředí domova (položka 1: „Ostatním doma vadí, jak se chovám.“).

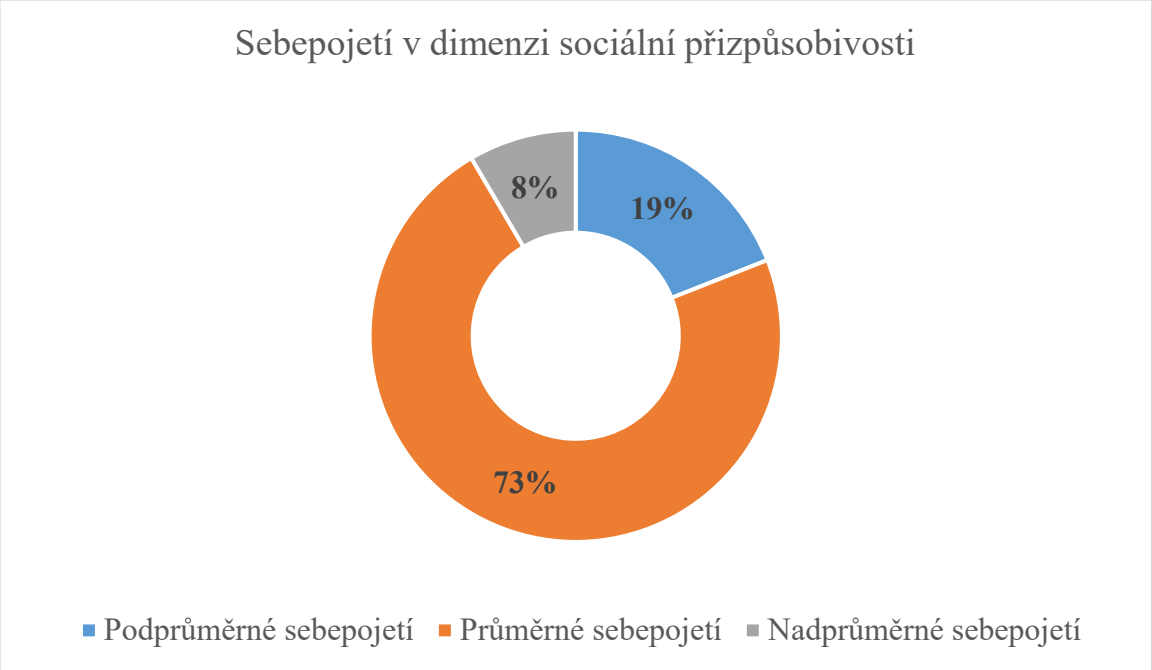
Tabulka 11 Sebepojetí v dimenzi sociální přizpůsobivost

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	27	103	12

Téměř 10 % single mladých dospělých dosahuje v této dimenzi nadprůměrného skóre. Jak vyplývá z dat, která uvádíme v Tabulce č. 11 a v Grafu č. 10 značně u single mladých dospělých převažuje v dimenzi sociální přizpůsobivosti průměrné skóre (73 %). V této dimenzi dosáhlo nízkého sebepojetí téměř 20 % respondentů.

Přehled všech četností odpovědí v procentech je uveden v Grafu č. 10.

Graf 10 Sebepojetí v dimenzi sociální přizpůsobivosti



U této otázky nás zaujalo, v jak velké míře převažuje průměrné sebepojetí.

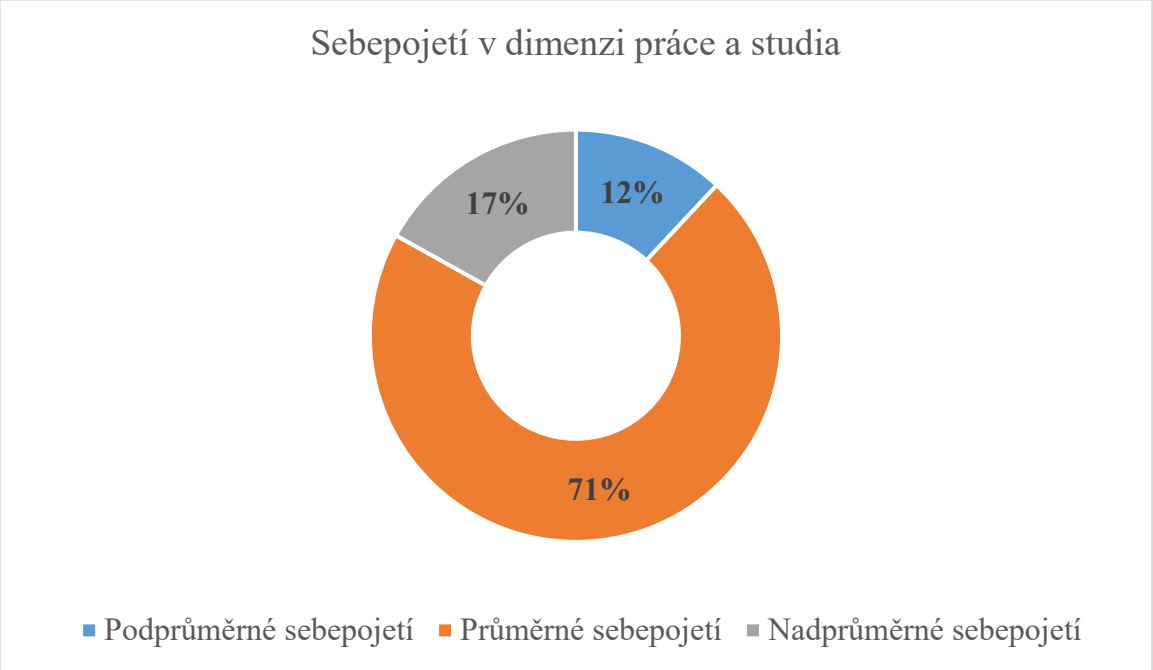
VO 2: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi práce a studia?

Odpověď na tuto otázku jsme získali prostřednictvím položek č. 2, 8, 14, 20, 26, 32. Subškála odráží, jak jedinec vnímá své schopnosti vzhledem k pracovnímu, respektive školnímu prostředí. Reflektována je spokojenost/nespokojenost s vlastními výkony (např. položka 26: „V práci jsem pomalý/á.“), pocit jistoty v pracovní činnosti (např. položka 32: „Ve své práci/škole se cítím jistý/á.“) i spokojenost s pracovní rolí (např. položka 20: „V pracovním kolektivu mám důležitou roli.“). Položky pokrývají jak spokojenost v pracovním prostředí, tak ambice v rámci pracovního výkonu.

Tabulka 12 Sebepojetí v dimenzi práce a studia

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	17	101	24

Graf 11 Sebepojetí v dimenzi práce a studia



Podobně jako v předchozí dimenzi dominuje i zde průměrné sebepojetí (71 %). Mezi podprůměrným (12 %) a nadprůměrným sebepojetím (17 %) nejsou velké rozdíly v četnosti jejich dosahování.

Sebepojetí v dimenzi práce a studium a dosažené vzdělání

Četnosti sebepojetí u respondentů s dosaženým vzděláním uvádíme přehledně v tabulce a následně procentuálně i v grafu.

Tabulka 13 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost s dosaženým vzděláním

	Celkový počet	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Základní	**4**	1	3	0
Střední odborné (s výučním listem)	**12**	2	8	2
Středoškolské (s maturitou)	**52**	5	39	8
Konzervatorní	**1**	0	0	1
Gymnazijní (s maturitou)	**17**	4	10	3

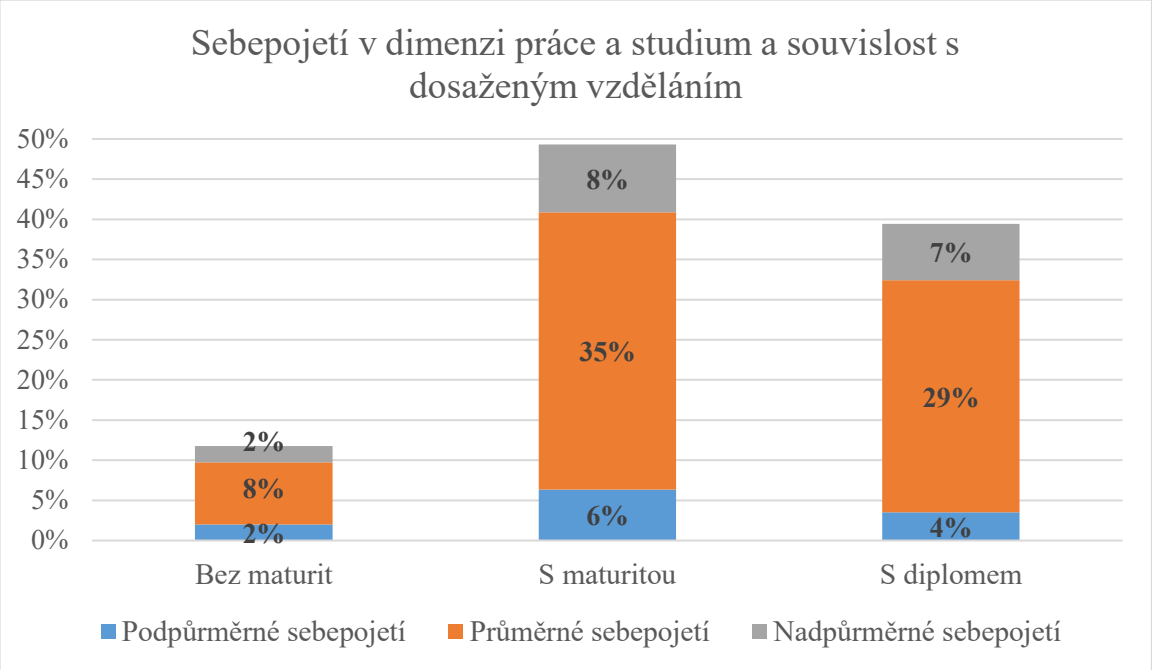
Vyšší odborné	**2**	0	2	0
Vysokoškolské	**54**	5	39	10

Pokud se podíváme na výsledky, vidíme, že nejvíce respondentů má průměrné sebepojetí v dimenzi práce a studia, a to bez ohledu na dosažené vzdělání. Jediný respondent s konzervatorním vzděláním dosáhl nadprůměrného sebepojetí. Vzhledem k tomu, že jsme nezískali více respondentů s tímto dosaženým vzděláním (podobně i s vyšším odborným či základním), abychom mohli provést lepší analýzu dat, sloučili jsme kategorie dosaženého vzdělání, jak uvádí Tabulka č. 14.

Tabulka 14 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a dosažené vzdělání (sloučené kategorie)

	Celkový počet	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Bez maturity (základní, střední odborné s výučním listem)	**16**	3	11	2
S maturitou (středoškolské s maturitou, konzervatorní, gymnazijní)	**70**	9	49	12
S diplomem (vysokoškolské a vyšší odborné)	**56**	5	41	10

Graf 12 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost s dosaženým vzděláním



Z grafu vyplývá dominance průměrného sebepojetí u všech kategorií dosaženého vzdělání. U respondentů bez maturity je vyrovnané nadprůměrné a podprůměrné sebepojetí (2 %). Více respondentů se střední školou s maturitou má nadprůměrné (8 %) sebepojetí než podprůměrné (6 %). Stejně je tomu i u jedinců s diplomem z vysoké a vyšší odborné školy – nadprůměrné (7 %) převládá nad podprůměrným (4 %).

V následující tabulce uvádíme přehled rozdělení do kategorií dle statusu student a pracující. Poté uvádíme činnosti v jednotlivých pásmech sebepojetí pro obě kategorie.

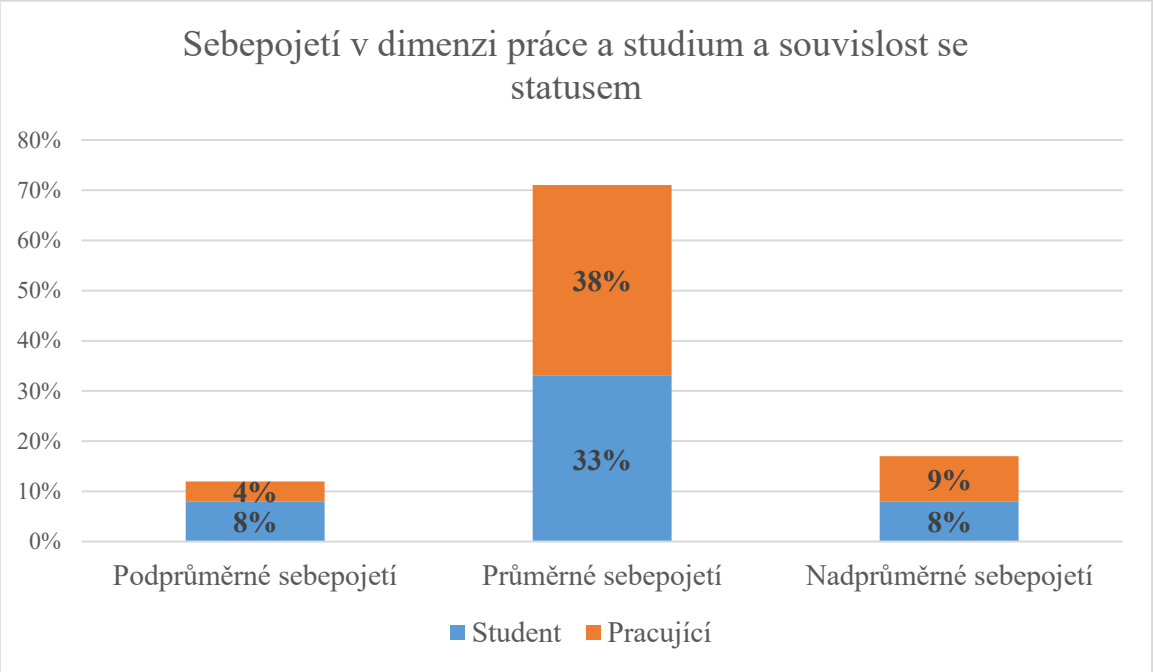
Tabulka 15 Kategorie statusů single mladých dospělých

Status	Počet	Příklad
Student	69	student, studentka
Pracující	73	Vedoucí chemik, vedoucí technického úseku, manažer, IT Supporter, učitelka MŠ, sociální pracovník, kadeřnice, kosmetické služby, administrativní pracovník, ornitolog, údržba zeleně, operátor technické linky

Tabulka 16 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost se statusem

Status	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Student	11	47	11
Pracující	6	54	13

Graf 13 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost se statusem



Z tabulky a grafu vyplývá, že respondenti bez ohledu na svůj status dosahují v dimenzi práce a studia průměrného sebepojetí (studenti v 33 % a pracující v 38 %). Je pro nás překvapující, že četnosti u studentů s nízkým a vysokým sebepojetím jsou velmi podobné (8 %). Na druhou stranu pracující jedinci dosahují ve větší míře nadprůměrného sebepojetí (9 %), než podprůměrného (4 %).

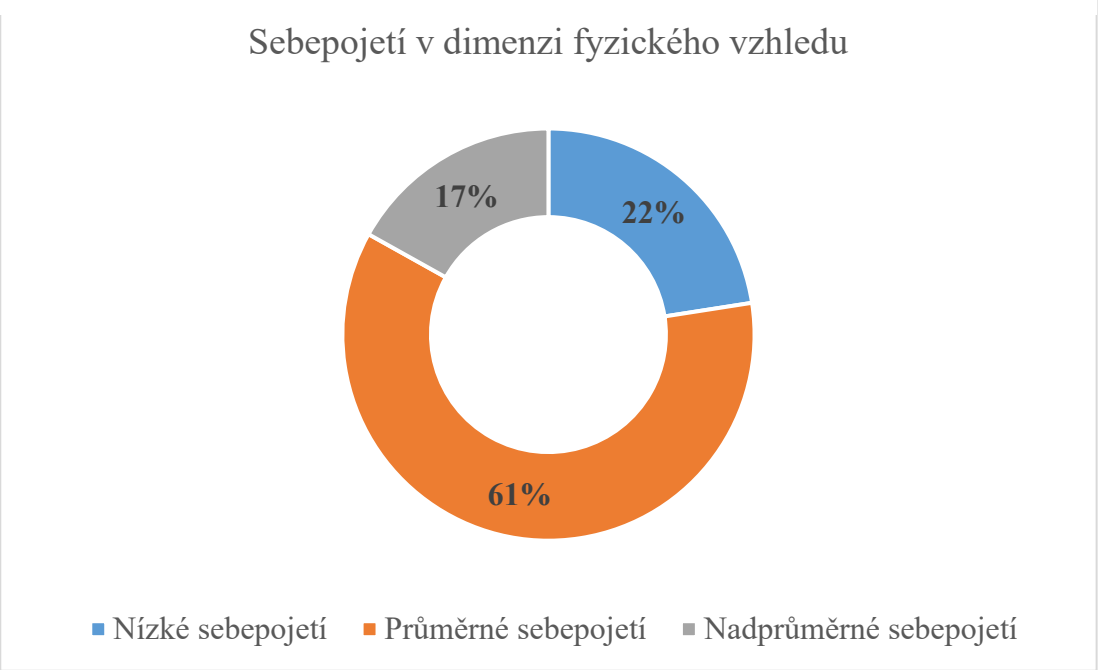
VO 3: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi fyzického vzhledu?

Pro získání odpovědí na tuto výzkumnou otázku respondenti odpovídali na položky č. 3, 9, 15, 21, 27, 33. Subškála je založena na hodnocení vlastního fyzického vzhledu, zahrnuje jak spokojenost s tělem (např. položka 9: „Vypadám fyzicky dobře.“), tak se vzhledem obličeje (např. položka 27: „Mám docela hezký obličej.“).

Tabulka 17 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	32	86	24

Graf 14 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu



Průměrného sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu dosáhla nadpoloviční většina (61 %) mladých dospělých. I v kategorii nadprůměrné sebepojetí byly výsledky optimistické – 17 %. Nad nadprůměrným sebepojetím však početně převažuje sebepojetí nízké (22 %).

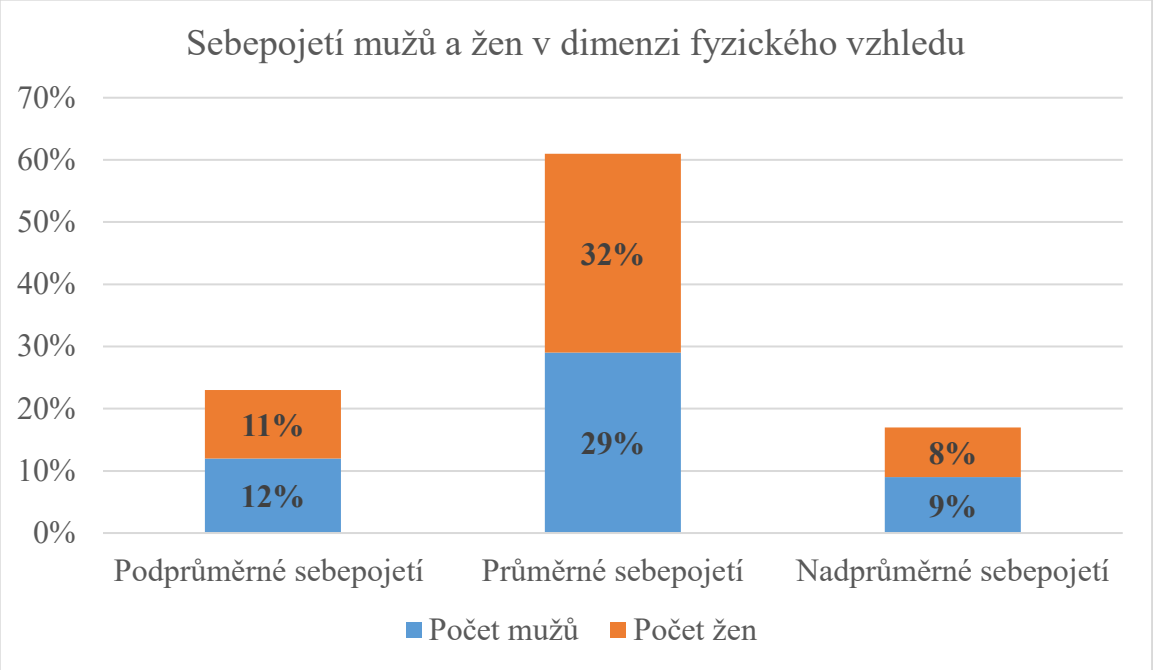
Úroveň sebepojetí žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu

Nyní představíme úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu.

Tabulka 18 sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet mužů	17	41	13
Počet žen	15	45	11

Graf 15 Sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu



Nejvyšší četnost jsme zjistili u žen v kategorii průměrného sebepojetí (32 %), následovali muži v té samé kategorii (29 %). Nízké sebepojetí má více mužů (12 %) než žen (11 %). A stejně tak nadprůměrné má více mužů (9 %), než žen (8 %). Tyto výsledky jsou zajímavé, jelikož muži početně převažují jak v kategorii nízké, tak nadprůměrné sebepojetí. Více žen vykazuje průměrné sebepojetí.

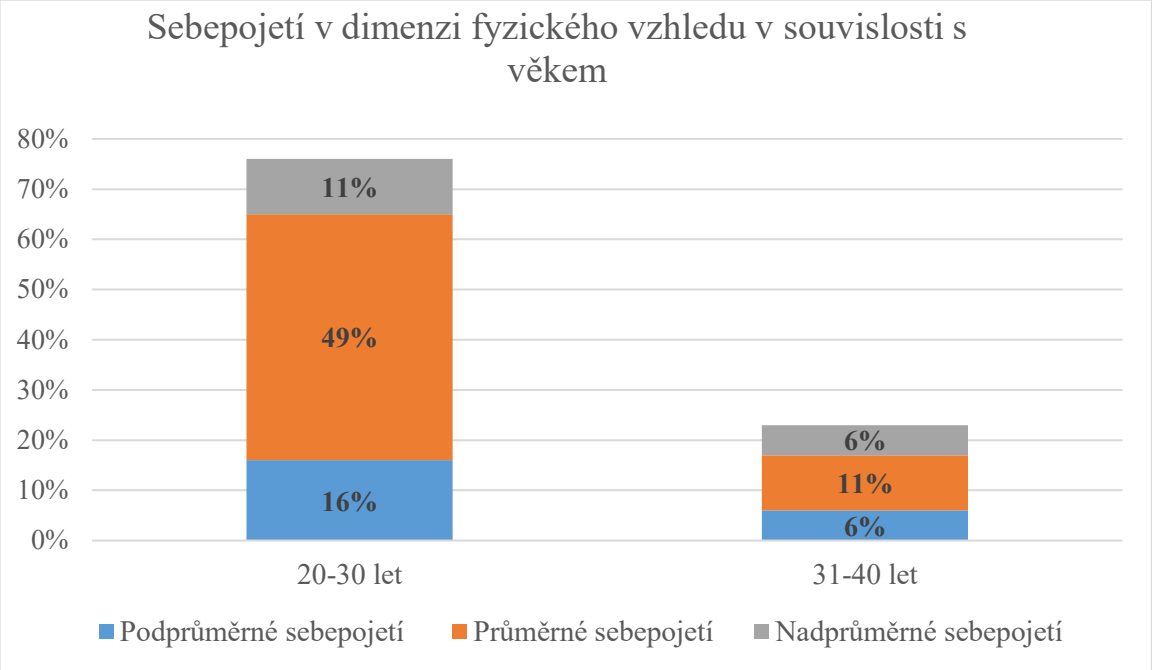
Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu ve vztahu k věku

Zmiňujeme také četnosti jednotlivých pásem úrovně sebepojetí ve vztahu k věku respondentů.

Tabulka 19 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu v souvislosti s věkem

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
20-30 let	23	70	16
31-40 let	9	16	8

Graf 16 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu v souvislosti s věkem



Z výsledků vyplývá, že v obou věkových kategoriích dominuje počet osob s průměrným sebepojetím (u mladší 49 % a u starší 11 %). U mladší kategorie není se svým vzhledem spokojeno 16 % respondentů a nadprůměrné sebepojetí v této dimenzi má o něco méně – 11 %. U věkové kategorie 31–40 let má podprůměrné sebepojetí 6 % osob a nadprůměrným disponuje rovněž 6 %.

VO 4: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi odolnosti vůči úzkosti?

K této výzkumné otázce se pojí položky dotazníku č. 4, 10, 16, 22, 28, 23. Subškála je zaměřena na reflexi pocitů úzkosti a dysforickou náladu. Položky zachycují obecnou míru anxiety, nikoli specifickou symptomatiku charakteristickou pro úzkostné poruchy, nejedná se o klinické hodnocení. Položky také nijak nespecifikují frekvenci úzkostných stavů. Sledována je v obecné míře úzkost (např. položka 34: „Často cítím úzkost.“), smutek (např. položka 22: „Často jsem smutný/á.“) či míra obav (např. položka 16: „Často mám obavy, ale nevím proč.“).

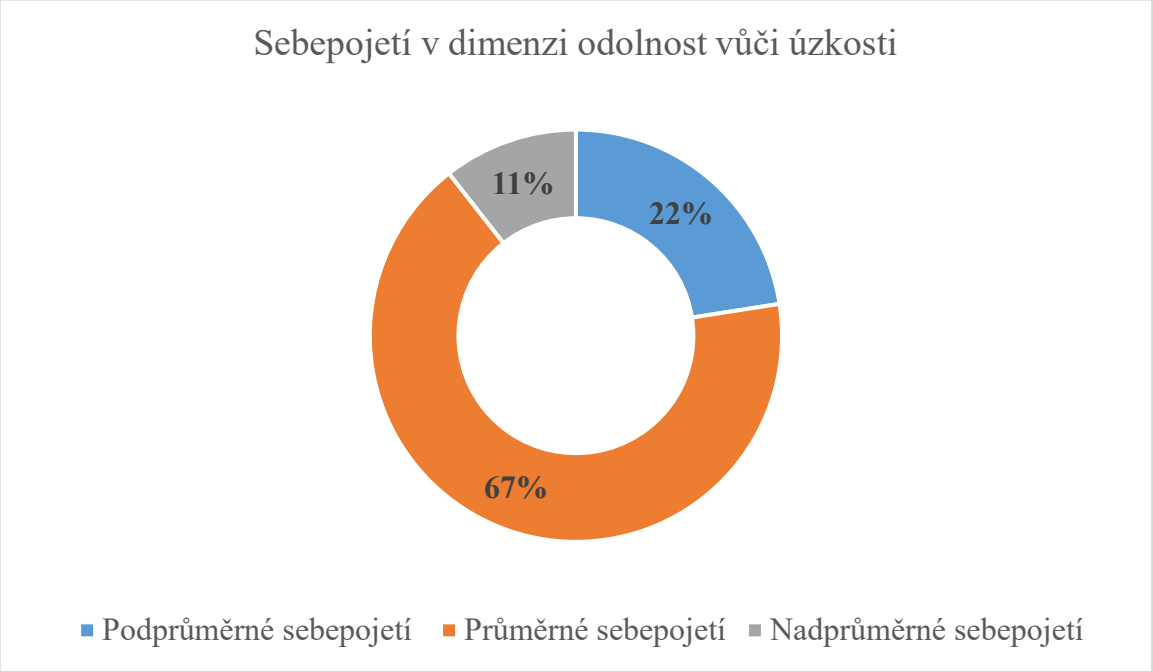
Vzhledem k charakteru otázek jiných škál je úzkost často pojímána v sociálním kontextu a je interpretačně provázána se subškálou oblíbenosti v kolektivu. Vyšetřovaný jedinec si nevědomě dává položky škály odolnost vůči úzkosti do vztahu se sociálními situacemi, spojenými s vlastním životem. Vyjma položky 28 („Jsem vyrovnaný člověk.“) jsou položky subškály skórovány reverzně. Lze konstatovat, že subškála zachycuje neurotickou reaktivitu

jedince na charakterologické úrovni, koncept má blízko např. ke známému konstruktu neuroticismu dle Eysenckova modelu (Eysenck, 1964).

Tabulka 20 Sebepojetí v dimenzi odolnost vůči úzkosti

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	32	95	15

Graf 17 Sebepojetí v dimenzi odolnost vůči úzkosti



Nadprůměrného sebepojetí dosáhlo v této dimenzi 11 % respondentů. Ve střední oblasti spektra (tj. průměrného skóre), dosáhlo velké množství osob (67 %). Nízkého skóre v této dimenzi sebepojetí dosáhlo relativně mnoho respondentů, tj. celých 22 %.

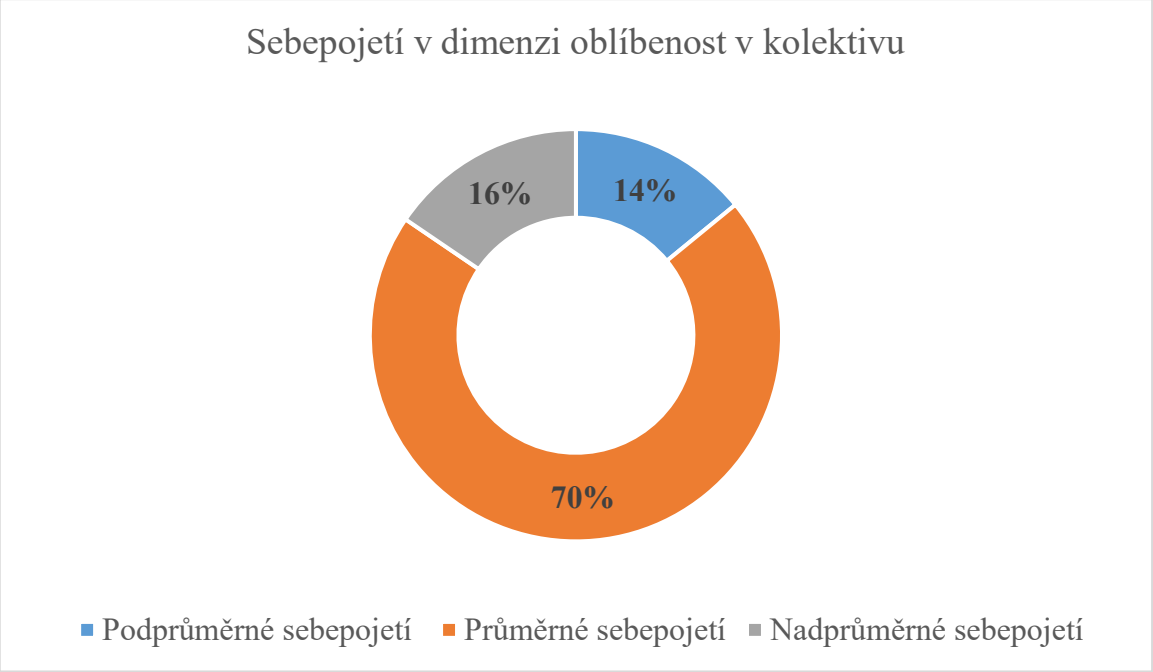
VO 5: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi oblíbenosti v kolektivu?

Ke zjištění odpovědi na tuto výzkumnou otázku slouží odpovědi na položky č. 5, 11, 17, 23, 29, 35. Subškála se zaměřuje na úzkou oblast sociálního fungování. Položky jsou formulovány jak v pozitivním (např. položka 23: „Mám hodně přátel.“), tak negativním smyslu (např. položka 17: „Bývám poslední, koho někam pozvou.“) a případně upraveny reverzním skórováním. Koncept subškály je zaměřen na vymezenou oblast vnímání vlastního postavení v rámci blíže nedefinovaného kolektivu lidí a u dvou otázek v rámci přátel.

Tabulka 21 Sebepojetí v dimenzi oblíbenost v kolektivu

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	20	100	22

Graf 18 Sebepojetí v dimenzi oblíbenost v kolektivu



V této dimenzi dosáhlo dosud nejvíce respondentů průměrného skóre – celkem 70 %. Vyvážený počet osob dosáhl podprůměrného (14 %) a nadprůměrného (16 %) sebepojetí.

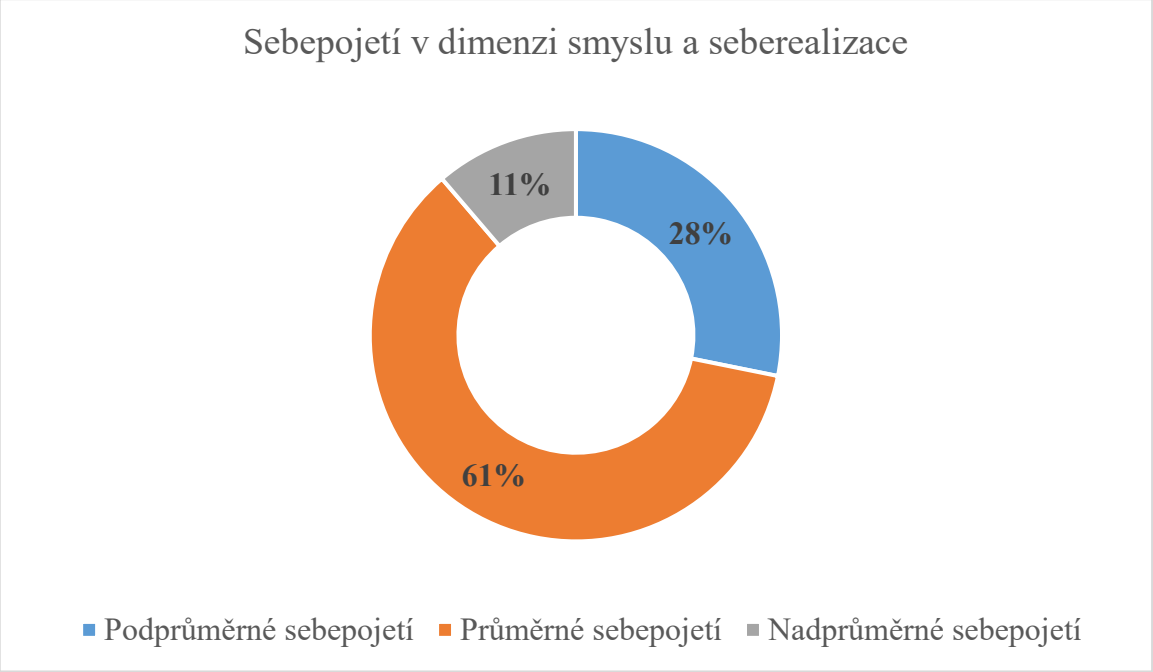
VO 6: Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi smyslu a seberealizace?

Odpověď jsme získali analýzou položek č. 6, 12, 18, 24, 30, 36. Subškála přináší informaci o tom, jak jedinec nahlíží na smysluplnost vlastního bytí a seberealizaci. Svým obsahem subškála propojuje vývojové aspekty pociťované smysluplnosti života dle Eriksonovy koncepce i Heideggrův, a z psychologického hlediska také Freudův koncept smyslu života. Subškála vypovídá o pocitu jedince, zda přiměřeně využívá a kontroluje svět kolem sebe a má víru v budoucnost a její smysl. Společně se subškálou oblíbenosti v kolektivu získáváme obraz jedince vnímajícího smysluplnost života v jeho celé šíři (Wassermann, 2009). Položky subškály jsou explicitně zaměřeny na budoucnost jedince (např. položka 30: „Moje budoucnost je pozitivní.“) či smysl života (např. položka 18: „Ve svém životě vidím smysl.“).

Tabulka 22 Sebepojetí v dimenzi smyslu a seberealizace

Úroveň sebepojetí	**Podprůměrné sebepojetí**	**Průměrné sebepojetí**	**Nadprůměrné sebepojetí**
Počet osob	40	86	16

Graf 19 Sebepojetí v dimenzi smyslu a seberealizace



Průměrného skóre dosáhlo v našem výzkumu 61 % respondentů. Téměř 30 % osob dosáhlo nízkého sebepojetí a nadprůměrného sebepojetí dosáhlo v této dimenzi 11 % našich respondentů.

5.9 Ověřování hypotéz

V této kapitole popíšeme, jak jsme postupovali při ověřování námi stanovených hypotéz.

Hypotézu H1 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů je stejná. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů se liší.) jsme ověřovali pomocí dat z výsledků úrovně celkového sebepojetí a dat položky dotazníku zjišťující pohlaví, které mohly nabývat pouze dvou hodnot. Ověření první hypotézy jsme provedli prostřednictvím Testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Počítali jsme prostřednictvím programu Excel, v němž jsme vytvořili kontingenční tabulku s potřebnými daty. Poté jsme z těchto dat určili marginální četnosti a poté vypočítali očekávané četnosti (výsledky vždy uvádíme v níže přiložené kontingenční tabulce uvedené v závorce). Pro každé pole kontingenční tabulky

jsme poté vypočítali hodnotu chí^2 dle vzorce $\frac{(P-O)^2}{O}$. Testové kritérium chí^2 jsme vypočítali jako součet hodnot ze vzorce pro všechna pole kontingenční tabulky. Stupeň volnosti jsme zjistili pomocí vzorce f = (r-1)·(s-1) s tím, že *r* označuje počet řádků a *s* počet sloupců kontingenční tabulky. Výpočtem jsme zjistili, že stupeň volnosti je roven 2. Hladinu významnosti jsme určili 0,05. Ze získaných výsledků vyplývá, že nulovou hypotézu nelze odmítnout, jelikož námi vypočítaná data jsou nižší (1,746) než kritická hodnota (5,991). Tedy, nejsou zde statisticky významné rozdíly.

Tabulka 23 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H1

H1	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Muži	20 (22,5)	38 (38)	13 (10,5)	*71*
Ženy	25 (22,5)	38 (8)	8 (10,5)	*71*
Σ	*45*	*76*	*21*	*142*

K ověření hypotézy H2 (H_0: Úroveň sebepojetí nesouvisí s věkem single mladých dospělých. H_A: Úroveň sebepojetí nesouvisí s věkem single mladých dospělých.) jsme použili data úrovně celkového sebepojetí a otázky dotazníku zjišťující věk mladých dospělých. Vzhledem ke skutečnost, že respondenti v dotazníku uváděli svůj věk, dostali jsme velký počet dat. Jejich analýza by nebyla příliš přehledná, proto jsme data rozřadili do dvou kategorií (viz Tabulka 23).

Tabulka 24 Vytvoření věkových kategorií

Věk	**Počet respondentů**
20–30 let	109
31–40 let	33

Po sloučení jsme postoupili Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Stupeň volnosti se rovná 2. Hladinu významnosti jsme zvolili 0,05. Námi vypočítaný výsledek byl 5,318 a kritická hodnota 5,991. Jelikož naše hodnota je nižší než testové kritérium, nelze odmítnout nulovou hypotézu. Z výsledků tak plyne, že neexistuje souvislost mezi věkem respondentů a úrovní jejich sebepojetí. Důvodem pro toto tvrzení je, že naše výsledná hodnota byla nižší než hodnota kritická.

Tabulka 25 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H2

H2	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
20-30 let	36 (34,542)	61 (58,338)	12 (16,120)	*109*
31-40 let	9 (10,458)	15 (17,662)	9 (4,880)	*33*
Σ	*45*	*76*	*21*	*142*

K ověření naší třetí hypotézy H3 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu je stejná. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu se liší.) jsme použili data z výsledků dotazníku pro dimenzi fyzického vzhledu a otázky dotazníku zjišťujícího pohlaví mladých dospělých. K ověření jsme nejprve provedli Fisher-Snedecorův F-test, abychom zjistili, zda bude použití Studentova t-testu oprávněné. Hladinu významnosti jsme zvolili 0,05. F-test jsme vypočítali ze vzorce $F= \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{\Sigma(x_{1i}-\bar{x}_1)^2}{\Sigma(x_{2j}-\bar{x}_2)^2} \cdot \frac{n_2-1}{n_1-1}$. Jelikož náš výsledek pro F-test byl 1,002 a kritická hodnota 1,53, nemohli jsme odmítnout nulovou hypotézu (Rozptyl výsledků ve skupině žen a rozptyl výsledků ve skupině mužů je stejně velký). Mezi rozptyly nejsou v obou skupinách statisticky významné rozdíly a použití Studentova-testu je proto oprávněné. Pokračovali jsme tak v ověření hypotézy Studentovým t-testem. Kritérium *t* se vypočítává ze vztahu $t = \frac{\overline{x_1}-\overline{x_2}}{s}\sqrt{\frac{n_1.n_2}{n_1+n_2}}$ kde $\overline{x_1}$ je průměr jedné skupiny a $\overline{x_2}$ je průměr druhé skupiny, n_1, n_2 jsou četnosti obou skupin a *s* je směrodatná odchylka. Vypočítanou hodnotu *t* jsme srovnali s kritickou hodnotou testového kritéria pro námi zvolenou hladinu významnosti a příslušný počet stupňů volnosti. Počet stupňů volnosti jsme určili ze vztahu $f = n_1 + n_2 – 2$. Výsledný stupeň volnosti tak byl roven 70. Hladinu významnosti jsme zvolili 0,05. Pro stupeň volnosti jsme určili hodnotu 140 a hladinou významnosti 0,05 je dáno testové kritérium 1,977. Námi vypočítaný výsledek byl 0,150. Dle výsledků testu nelze odmítnout nulovou hypotézu, jelikož naše vypočítaná data jsou nižší než kritická hodnota. Neexistují tak statisticky významné rozdíly.

Tabulka 26 F-test pro ověření hypotézy H3

F-test	*Ženy*		*Muži*	
	$\boldsymbol{\Sigma(x_{1i}-\bar{x}_1)^2}$	11197,324	$\boldsymbol{\Sigma(x_{2j}-\bar{x}_2)^2}$	11173,493
	$\boldsymbol{n_1-1}$	70	$\boldsymbol{n_2-1}$	70
	$\boldsymbol{\frac{\Sigma(x_{1i}-\bar{x}_1)^2}{n_1-1}}$	159,962	$\boldsymbol{\frac{\Sigma(x_{2i}-\bar{x}_2)^2}{n_2-1}}$	159,621
Stupeň volnosti	70		70	
Testové kritérium F	1,002			
Kritická hodnota	1,53			

Tabulka 27 Studentův t-test k ověření hypotézy H3

H3	*T-skóre ženy*	*T-skóre ženy*^{2}	*(T-skóre ženy – průměr)*^{2}	*T-skóre muži*	*T-skóre muži*^{2}	*(T-skóre muži – průměr)*^{2}
Suma	3438	177674	11210,0	3414	175334	14090,0
Průměr	48			48		
Četnost	71			71		
Směrodatná odchylka	13,443					
T-test	0,150					
Stupeň volnosti	140					
Kritická hodnota	1,977					

Hypotézu H4 (H_0: Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu nesouvisí s věkem single mladých dospělých. H_A: Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu souvisí s věkem single mladých dospělých) jsme použili data z výsledků dotazníku pro dimenzi fyzického vzhledu a z položky dotazníku dotazující se na věk mladých dospělých (tato data jsme rozřadili do dvou kategorií – mladší; tj. 20–30 let a starší; tj. 31–40 let). Použili jsme opět Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku a zvolili jsme hladinu významnosti 0,05. Stupeň volnosti byl roven 2. Ze získaného výsledku jsme zjistili, že naše hodnota je nižší (2,835) než kritická hodnota (5,991). To je důvodem pro to, abychom neodmítli nulovou hypotézu. Neexistuje tak souvislosti mezi úrovní sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu a věkem single mladých dospělých.

Tabulka 28 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H4

H4	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
20-30 let	23 (24,563)	70 (66,014)	16 (18,423)	*109*
31-40 let	9 (7,437)	16 (19,986)	8 (5,577)	*33*
Σ	*32*	*86*	*24*	*142*

Pro ověření naší další hypotézy H5 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých v dimenzi práce a studia nesouvisí s dosaženým vzděláním. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých v dimenzi práce a studia souvisí s dosaženým vzděláním.) jsme využili analýzy položky dotazníku dotazující se na nejvyšší dosažené vzdělání, a také výsledných dat dotazníku v dimenzi práce a studium. Pro ověření jsme rovněž použili Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Hladinu významnosti jsme zvolili 0,05 a stupeň volnosti se rovnal 4. Musíme konstatovat, že nulovou hypotézu nelze odmítnout, jelikož námi vypočtený výsledek (1,359) byl nižší než kritická hodnota (9,488). Proto neexistuje souvislost mezi úrovní sebepojetí v dimenzi práce a studia a dosaženým vzděláním single mladých dospělých.

Tabulka 29 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H5

H5	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Půl roku až rok	3 (1,915)	11 (11,380)	2 (2,704)	*16*

1-5 let	9 (8,380)	49 (49,789)	12 (11,831)	*70*
Více než 5 let	5 (6,704)	41 (39,831)	10 (8,282)	*56*
Σ	*17*	*101*	*24*	*142*

Další námi stanovenou hypotézu H6 (H_0: Úroveň sebepojetí v dimenzi práce a studia nesouvisí se statusem single mladých dospělých. H_A: Úroveň sebepojetí v dimenzi práce a studia souvisí se statusem single mladých dospělých.) jsme ověřovali pomocí Testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku a dat získaných z výsledků dotazníku v dimenzi práce a studia, stejně jako z položky dotazníku zjišťující zaměstnání respondenta (tato data jsme rozřadili do kategorií dle toho, zda byli respondenti studenti nebo pracující). Stupeň volnosti se rovnal 2. Nulovou hypotézu nelze odmítnout, jelikož výsledek testu byl nižší (2,012) než kritická hodnota (5,991). Neexistuje tak souvislost mezi úrovní sebepojetí v dimenzi práce a studia a statusem single mladých dospělcích.

Tabulka 30 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H6

H6	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Student	11 (8,261)	47 (49,077)	11 (11,662)	*69*
Pracující	6 (8,739)	54 (51,923)	13 (12,338)	*73*
Σ	*17*	*101*	*24*	*142*

Pro ověření naší hypotézy H7 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých nesouvisí s počtem předchozích vztahů. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s počtem předchozích vztahů.) jsme použili data získaná z položky dotazníku zjišťující počet předchozích vztahů a dat úrovně celkového sebepojetí. Hypotézu jsme ověřovali Testem nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Stupeň volnosti byl roven 6. Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme, jelikož výsledek testu vyšel vyšší (13,968) než uvedená kritická hodnota (12,592), a přijímáme tak hypotézu alternativní. Existuje tak souvislost mezi sebepojetím a počtem předchozích vztahů.

Tabulka 31 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H7

H7	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Žádný	24 (16,796)	23 (28,366)	6 (7,838)	*53*
Jeden	9 (10,775)	21 (18,197)	4 (5,028)	*34*
2–3	10 (12,359)	24 (20,873)	5 (5,768)	*39*
Více než 4	2 (5,070)	8 (8,563)	6 (2,366)	*16*
Σ	*45*	*76*	*21*	*142*

Pro ověření naší hypotézy H8 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých nesouvisí s délkou doby hledání partnera. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby hledání partnera.) jsme využili data úrovně celkového sebepojetí a položku dotazníku dotazující se a délku doby hledání partnera. Následně jsme použili Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku, hladina významnosti 0,05, pro stupeň volnosti náležící 6. Předposlední nulovou hypotézu nelze odmítnout, jelikož výsledek testu byl nižší (11,421) než hodnota hladiny významnosti (12,592). Neexistuje tak souvislost mezi úrovní sebepojetí a délkou doby hledání partnera.

Tabulka 32 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H8

H8	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Půl roku	14 (13,310)	23 (22,479)	5 (6,211)	*42*
Půl roku až rok	3 (5,387)	7 (9,099)	7 (2,514)	*17*
1–3	9 (9,824)	18 (16,592)	4 (4,585)	*31*
Více než 3 roky	19 (16,479)	28 (27,831)	5 (7,690)	*52*
Σ	*45*	*76*	*21*	*142*

K ověření naší poslední hypotézy H9 (H_0: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých nesouvisí s délkou doby single. H_A: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby single.) jsme spolu s daty úrovně celkového sebepojetí využili i položku

dotazníku dotazujícího se na délku doby single. Použili jsme opět Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Pro stupeň volnosti náležící 4, na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme, a přijímáme hypotézu alternativní, která nám říká, že zde určitá souvislost existuje, jelikož naše data vyšla vyšší (11,702) než kritická hodnota (9,488).

Tabulka 33 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H9

H9	*Podprůměrné sebepojetí*	*Průměrné sebepojetí*	*Nadprůměrné sebepojetí*	*Σ*
Půl roku až rok	9 (8,239)	13 (13,915)	4 (3,845)	*26*
1-5 let	6 (14,261)	29 (24,085)	10 (6,655)	*45*
Více než 5 let	30 (22,5)	34 (38)	7 (10,5)	*71*
Σ	*45*	*76*	*21*	*142*

Pro shrnutí uvádíme výčet hypotéz s výsledky jejich ověření.

H1: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů se liší, *nelze potvrdit.*

H2: Úroveň sebepojetí souvisí s věkem single mladých dospělých, *nelze potvrdit.*

H3: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu se liší, *nelze potvrdit.*

H4: Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu souvisí s věkem single mladých dospělých, *nelze potvrdit.*

H5: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých v dimenzi práce a studia souvisí s nejvyšším dosaženým vzděláním, *nelze potvrdit.*

H6: Úroveň sebepojetí v dimenzi práce a studia souvisí se statusem single mladých dospělých, *nelze potvrdit.*

H7: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s počtem předchozích vztahů, *lze potvrdit.*

H8: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby hledání partnera, *nelze potvrdit.*

H9: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby single, *lze potvrdit.*

5.10 Shrnutí výzkumu

V našem výzkumu jsme se zabývali problematikou úrovně sebepojetí single mladých dospělých. Během studia odborné tematické literatury jsme zjistili, že sebepojetí se skládá z šesti dimenzí.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 142 respondentů. Jednalo se o účastníky seznamovacích akcí pořádaných agenturou Smart-Dating. Výzkumným nástrojem byl standardizovaný dotazník doplněný o námi vytvořené otázky. Dotazník obsahoval 2 typy položek: uzavřené, s možností vlastní odpovědi a škálové (čtyřbodová škála). Ze získaných dat jsme interpretovali jednotlivé položky dotazníku za pomocí grafů a tabulek pro co nejlepší přehlednost. Při analýze a interpretaci dat jsme postupovali následovně. V první řadě jsme zpracovali položky týkající se demografických údajů. Ze získaných dat vyplynulo, že se výzkumu zúčastnilo celkem 142 single mladých dospělých, z toho 71 žen a 71 mužů.

K dosažení hlavního výzkumného cíle je nutné odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: **Jaká je úroveň sebepojetí single mladých dospělých?** Na hlavní výzkumnou otázku můžeme odpovědět díky námi provedenému výzkumnému šetření. Odpověď na hlavní výzkumnou otázku nám přinášejí dílčí výzkumné otázky, na které odpovídáme v následujícím odstavci. Výsledky našeho výzkumu ukazují, že u mladých dospělých převažuje průměrné sebepojetí (54 %). **Průměrné skóre (40–59 T)** poukazuje na jedince dobře integrované s přiměřeným obrazem sebepojetí. Sebehodnocení je vyvážené, s dobrým náhledem na pozitivní i negativní prvky v různých oblastech sebepojetí. V daném rozpětí je velmi nízká četnost jedinců, spadajících do oblasti osobnostní psychopatologie. Jedinci s podprůměrným **celkovým skóre sebepojetí (≤ 39 T)** (v našem výzkumu 32 % respondentů) mohou vykazovat vážné pochybnosti o vlastní hodnotě. Negativní hodnocení obvykle zasahuje do více oblastí a promítají se do sociálního fungování jedince, přítomny jsou prvky staženosti, nepohody s vlastním statusem, negativismus, pesimistické pojetí sebe sama, pasivita až inaktivita v sociálních vztazích (udržují jich menší počet). Dále trpí tito jedinci intenzivními pocity, že vztahy, které mají, jsou špatné, za což si dávají vinu. Pocit špatných vztahů je často součástí rodinného života. V extrémních případech se nízké sebepojetí projevuje až pocity nepopulárnosti, odmítání ze strany svého okolí sociální izolací. Jedinci s nízkým sebepojetím mají obavy z přijetí sociálním okolím, sami trpí obavami ze svých skutečných, ale mnohem častěji pouze domnělých nedostatků. Negativní sebepojetí je ve značné míře založeno na vnitřních subjektivních hodnoceních jedince. Snížené sebepojetí je součástí klinicko-patologických obrazů, např. u jedinců s poruchami

nálady, jejichž základem je úzkostná či depresivní symptomatika. Jen 15 % respondentů dosahuje nadprůměrného sebepojetí. Tito jedinci s **nadprůměrným celkovým skóre (≧ 60 T)** se hodnotí velmi pozitivně. O svých schopnostech nepochybují, jsou sebevědomí, aktivní, často méně závislí na hodnocení druhými či okolím. Sebejistota plynoucí ze stabilního sebepojetí se přenáší také do sociálních vztahů, které jsou těmito jedinci hodnoceny jako kvalitní, s náležitou hloubkou a plně uspokojující. V rámci psychopatologického obrazu se extrémně zvýšené sebepojetí projevuje u jedinců nekritických, s rysy velikášství a grandiozity ega, případně u jedinců, kteří si nepřipouštějí sebemenší vady ani selhání, natož pak mírné negativní hodnocení sebe samých. Jedná se o stabilnější charakterologickou úroveň, která je součástí obrazu patologicky strukturovaných osobností (narcistická, obecně psychopatická/disociální, histriónská). (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 1 je následujícího znění: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi sociální přizpůsobivosti?** Z odpovědí respondentů jsme zjistili, že 19 % z nich má podprůměrné sebepojetí (**nadprůměrné skóre (> 60 T)**) a vyskytuje se u jedinců, kteří se vnímají jako dobře adaptovaní v sociální oblasti, jsou často konformní, dodržují společenská pravidla, ve vztazích s druhými lidmi se vnímají jako nekonfliktní. Extrémní zvýšení skóre může být spojeno s obranným popřením problémů v sociálních vztazích, jedinec není ochoten připustit si ani drobné nedostatky ve vztazích s druhými lidmi. Při interpretaci je nezbytné mít na paměti, že se jedná o subjektivně vnímaný sebeobraz, který nemusí být v souladu s objektivně pozorovatelným stavem. **Průměrné skóre (4060 T)** je spojeno s kvalitní adaptací v sociálním prostředí. Jedinec je schopen vnímat vlastní pozitiva i negativa ve vztazích s druhými, nepřehlíží možné drobné konflikty s okolím. Vyvážené sebepojetí v oblasti sociální přizpůsobivosti svědčí o přiměřeném konformním chování, je typickým znakem pro většinu standardizačního souboru. V našem výzkumu dosáhlo průměrného skóre 73 % respondentů. **Nízké skóre (<40 T)** se vyskytuje u 20 % našich respondentů. Obecně je ho dosahováno u jedinců, kteří vnímají vlastní potíže v oblasti sociálních vztahů, ve většině z nich se cítí nepohodlně, připouštějí problémy v chování, které se promítají do neuspokojivých vztahů, obtížně dodržují nastavená společenská pravidla a často s nimi nesouhlasí. Uvědomění si konfliktů se sociálním okolím je spojeno s externalizačními procesy a připisováním odpovědnosti za potíže druhým. Výrazně nízká skóre mohou být přítomna u solitérních jedinců či jedinců, kteří se vyznačují osobnostními

charakteristikami zahrnujícími obecné tendence společenského nesouladu, poruch chování, výjimečně tzv. „nízkofunkční“ psychopatické tendence. (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 2: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi práce a studia?** Z výsledků výzkumu vyplývá, že 12 % respondentů má podprůměrné sebepojetí, 71 % průměrné a nadprůměrného sebepojetí dosáhlo 17 %. Nejvyšší počet průměrného sebepojetí byl u lidí s dosaženým středoškolským (s maturitou) a vysokoškolským vzděláním (souhlasně 27 %). **Průměrné skóre (40–60 T)** je typické pro jedince dobře adaptované v oblasti pracovního/školního výkonu. V prostředí se cítí přirozeně, mají přiměřenou sebereflexi pozitivních i negativních složek pracovního/školního výkonu v rámci vlastních schopností. Vyvážené sebehodnocení je opět charakteristické pro většinu jedinců. **Nízké skóre (<40 T)** je charakteristické pro jedince, kteří v oblasti práce a studia vykazují nespokojenost a obtíže při dosahování adekvátního pracovního/školního výkonu. Snížené skóre lze vnímat jako přechodnou charakteristiku či charakteristiku vázanou na kratší vývojového období u mladších dospělých, u starších dospělých je snížené sebehodnocení vázáno na stabilitu až chronicitu v sebeobrazu. Subškála je výrazně věkově vázána, odráží ve větší míře zkušenosti pracovního života. **Nadprůměrné skóre (>60 T)** se vyskytuje u jedinců, kteří sami sebe vnímají jako rychlé a efektivní, cítí se dobře adaptovaní v pracovním/školním prostřední a kolektivu, jsou schopni dlouhodobě udržet pracovní výkon. Extrémní zvýšení skóre se tak může objevovat v hodnocení jedinců, kteří jsou iluzorně přesvědčení o svém kvalitním pracovním výkonu, ale ve skutečnosti mohou být okolím hodnoceni zcela opačně. (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 3: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi fyzického vzhledu?** Zjištěná data nám ukázala, že nadprůměrné sebepojetí má 17 % respondentů. Jedinci s **nadprůměrným skóre (>60 T)** vyjadřují významnou spokojenost se svým vzhledem. Nadprůměrné skóre se také pojí s hodnocením dalších vlastností – tito jedinci se obvykle považují také za inteligentní, byť se nejedná o charakteristiku fyzického vzhledu, kterou škála primárně zachycuje. Relativně nízký počet položek v subškále se interpretačně odráží v malé variabilitě vlivu rozpětí průměrného a nadprůměrného skóre na sebehodnocení v dané oblasti, tzn. charakteristika jedinců s **průměrnými hodnotami** fyzického zjevu **(40–60 T)** se odlišuje pouze v míře sebereflexe (průměrné sebepojetí v této dimenzi dominuje – 61 %). Stále ale nad nadprůměrným převažuje sebepojetí nízké (22 %). Subjektivita hodnocení hraje u dané škály zásadní roli. Pozitivní hodnocení v subškále převažuje. Z hlediska interpretace jsou důležité hodnoty podprůměrné **(nízké skóre <40 T)**,

které poukazují na všeobecně nízký pocit atraktivity, případně na konkrétní fyzickou vlastnost, která je jedincem negativně hodnocena. Fyzický zjev a hodnocení tzv. body image jsou integrální součástí sebepojetí a při jejich negativním hodnocení bývají výrazněji ovlivněny i další komponenty sebepojetí. Zvláště u mladých dospělých jsou nízké hodnoty spjaty se snížením i v ostatních oblastech a podtrhují závažnosti narušení sebepojetí. Subškála nabývá na významu a podtrhuje potíže v celém konstruktu sebepojetí. (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 4: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi odolnosti vůči úzkosti?** Výzkumem jsme zjistili, že nadpoloviční většina (67 %) respondentů má průměrné sebepojetí. **Průměrné skóre (40–60 T)** zahrnuje reflexi mírné, přirozené, nepatologické náladovosti, připuštění přiměřené míry obav. Jedinec je schopen pozorovat, odlišovat a definovat nepříjemné emoční zkušenosti či pocity spjaté s úzkostným prožíváním. Jejich celková úroveň je v mezích normy. Nadprůměrného sebepojetí v dimenzi odolnosti vůči úzkosti dosáhlo 11 % respondentů. **Nadprůměrné skóre (>60 T)** a obecně vysoké skóre na škále značí odolnost vůči úzkosti a jen zanedbatelnou míru úzkostného prožívání. Jedinci s vysokým skóre téměř negují pocity obav, udávají základní spokojenost v rámci celkového sociálního fungování. Extrémní hodnoty mohou výjimečně naznačovat u predisponovaných jedinců mechanismus obranného popředí emočních potíží. Vysoké skóre bude v přímém kontrastu s klinickými projevy jedince. Zkreslená sebereflexe bude přítomna s pravděpodobností hraničící s jistotou i v ostatních škálách. Interpretačně se jedná o významný ukazatel v posouzení validity dotazníku. Nízkého skóre v této dimenzi sebepojetí dosáhlo poměrně mnoho respondentů, celých 22 %. **Nízké skóre (<40 T)** poukazuje na jedince s výskytem nepříjemných emočních stavů spojených s úzkostí. Při výrazně nízkých hodnotách je škála citlivá na poruchy nálad či úzkostné poruchy, neslouží však k jejich specifické diagnostice. (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 5: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi oblíbenosti v kolektivu?** V této dimenzi dosáhlo nejvyšší počet respondentů průměrného skóre, celkem 70 %. **Průměrné skóre (40–60 T)** je typické pro jedince převážně spokojené, dominuje spokojenost v přátelských vztazích, nemusí být zcela pozitivně (tj. vždy a za všech okolností) vnímány všechny sociální vztahy. Sebepojetí v oblasti vnímané popularity ve vztazích s druhými je zcela vyvážené. Vyvážený byl počet osob s dosaženým podprůměrným (14 %) a nadprůměrným (16 %) sebepojetím. Pozitivně nás překvapilo velké množství osob s nadprůměrným sebepojetím, jelikož **nadprůměrné skóre (>60 T)** je

přítomno u jedinců, kteří uvádějí dobré vztahy s lidmi obecně a mají kvalitní přátelské vztahy, jsou kladně přijímáni a cítí se v kontaktu s druhými lidmi spokojeně, bez známek subjektivně vnímaného vyloučení ze strany sociální skupiny. **Nízké skóre (<40 T)** je přítomno u jedinců, kteří vnímají sociální izolaci, případně ostrakismus sociální skupiny, ve vztazích s druhými se necítí vždy uspokojivě. Interpretačně je však potřeba osvětlit, zda je vnímání popularity na dané subškále egosystonní (např. výrazně introvertovaní jedinci, případně jedinci schizoidní) či egodystonní, kdy se jedinec vnímá jako vyčleňovaný z kolektivu, s omezenými kontakty s druhými ne vlastní vinou, a následně vnímá nepohodu ve vztazích s lidmi či přáteli. (Dolejš et al., 2021)

Dílčí výzkumná otázka č. 6: **Jaké je sebepojetí u single mladých dospělých v dimenzi smyslu a seberealizace?** Výsledky výzkumu prokázaly, že poměrně vysoký počet respondentů má podprůměrné sebepojetí (28 % respondentů). Téměř 30 % osob dosáhlo nízkého sebepojetí v dimenzi smyslu a seberealizace, což je podle našeho názoru vysoká hodnota a může to značit problémy do budoucnosti těchto lidí, jelikož **nízké skóre (<40 T)** je charakteristické pro jedince s určitým stupněm odcizení ve světě lidí a věcí, kdy v popředí pocitů je příklon k neosobní formě bytí ve světě, až postrádání smysluplnosti vlastního života. Výrazně snížené skóre nacházíme typicky u jedinců s negativním pojetím pohledu do budoucna. V oblasti psychopatologie je výrazné snížení typické pro jedince s poruchami nálady, depresí. Se snížením skóre v oblasti smysluplnosti života jsou spjaty pocity viny, zklamání vlastních iluzí či plánů do budoucna i pocity neschopnosti seberealizace. **Průměrného skóre (40–60 T)** dosáhla nadpoloviční většina (61 %). Toto skóre ukazuje na přiměřeně prožívaný pocit smysluplnosti tak, jak byl zaznamenán u většiny standardizačního souboru. Nadprůměrného sebepojetí v této dimenzi dosáhlo 11 % našich respondentů. **Nadprůměrné skóre (>60 T)** charakterizuje jedince s vysokou mírou životního optimismu. Interpretačně je obtížné odlišit, zda se nejedná o optimismus bez jakékoli korekce, jak jej vykazují někteří jedinci s histriónskými rysy či jedinci hypomaničtí. Pravděpodobnost nekorigovaného či nekriticky vyjadřovaného optimismu a smysluplnosti se zvyšuje v případě nadprůměrných skóre v dalších subškálách. (Dolejš et al., 2021)

Kromě hledání odpovědí na hlavní výzkumnou otázku a dílčí výzkumné otázky, jsme se soustředili na verifikaci hypotéz. Hypotézy jsme vypočítali pomocí Testu nezávislosti chíkvadrát pro kontingenční tabulku a Studentova t-testu (spolu s užitím F-testu), pracovali jsme na hladině významnosti 0,05.

Hypotézu H1: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů se liší, se nám nepodařilo potvrdit. Tento výsledek si vysvětlujeme tak, že úroveň sebepojetí žen i mužů se neliší, pravděpodobně i z důvodu emancipace žen – rovnoprávné možnosti studia, jejich zapojení do pracovního procesu (rozebráno v teoretické části). Náš předpoklad pro stanovení hypotézy byl, že současné postavení žen ve společnosti se odrazí na výši jejich sebepojetí. Proto jsme očekávali, že ženy budou dosahovat vysokého sebepojetí.

Hypotézu H2: Úroveň sebepojetí souvisí s věkem single mladých dospělých, se nám nepodařilo potvrdit. Předpokládali jsme, že u kategorií respondentů starších 30 let bude více zastoupeno nižší sebepojetí než u kategorie mladších 30 let, jelikož jsme se domnívali, že starší kategorie bude více ovlivněna svým statusem single.

Hypotézu H3: Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu se liší, se nám nepodařilo potvrdit. Očekávali jsme, že sebepojetí žen a mužů bude v dimenzi fyzického vzhledu odlišné, jelikož jsme předpokládali, že si ženy na svém vzhledu zakládají více než muži. Toto tvrzení podpořila i naše teoretická část, praktický výzkum však toto tvrzení nepotvrdil.

Hypotéza H4: Úroveň sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu souvisí s věkem single mladých dospělých, se nám nepodařilo potvrdit. Soudíme, že to může být proto, že v současné době se neklade přílišný důraz na věk, lidé o svůj vzhled více dbají a tím nevznikají propastné rozdíly mezi dvacetiletými a třicetiletými, což dokládáme i v teoretické části. Naše hypotéza však vycházela z opačné domněnky než naznačuje teorie, a sice že „starší“ single lidé nepřikládají vzhledu takový význam.

Hypotéza H5: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých v dimenzi práce a studia souvisí s dosaženým vzděláním, se nám nepodařilo potvrdit. Dle našeho názoru je pravděpodobné, že v dnešní společnosti daní jedinci nekladou důraz na své dosažené vzdělání, ale spíše na svou úspěšnost a spokojenost – jak v daném studiu, tak ve své profesi. Naši hypotézu jsme vytvořili, protože jsme se domnívali, že lidé s nízkým dosaženým vzděláním budou mít automaticky nižší sebepojetí než lidé s vyšším vzděláním, které s sebou přináší prestiž a více možností pracovního uplatnění.

Hypotéza H6: Úroveň sebepojetí v dimenzi práce a studia souvisí se statusem single mladých dospělých, se nám nepodařilo potvrdit. Hypotéza vycházela z domněnky, že pracující lidé, budou dosahovat vyššího sebepojetí, jelikož často mají již vybudováno pracovní postavení. Myslíme si, že v současné době lidé kladou důraz na osobní spokojenost v profesi či studiu

než na jejich prestiž. Dalším faktorem mohla být i skutečnost, že single člověk může práci a studiu obětovat více času a dosáhnout tak větších úspěchů.

Hypotéza H7: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s počtem předchozích vztahů, jsme potvrdili, jelikož nulovou hypotézu jsme zamítli. Očekávali jsme, že čím více měl dotyčný nevydařených vztahů, tím bude jeho sebepojetí nižší. Toto očekávání se tak potvrdilo.

Hypotéza H8: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby hledání partnera, se nám nepodařilo potvrdit. Soudíme, že to může být z toho důvodu, že v současné době jsou hodnoty a cíle mladých dospělých nastaveny jinak. Mladí dospělí se mohou například realizovat v pracovní sféře, jak dokládáme v teoretické části. Hypotéza však vycházela z naší domněnky, že čím déle bude člověk hledat partnera, tím bude jeho sebepojetí nižší, jelikož nalezení partnera je jedním z hlavních úkolů mladé dospělosti.

Hypotézu H9: Úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby single, jsme potvrdili, jelikož nulová hypotéza byla zamítnuta. Domníváme se, že ačkoliv může být sebepojetí mladých dospělých bezprostředně po ukončení vztahu nízké (doba single není příliš dlouhá), je pravděpodobné, že s narůstajícími léty single statusu bude sebepojetí těchto jedinců více a více klesat. Důvodem může být postrádání právě onoho partnerského vztahu – jednoho z hlavních vývojových úkolů mladé dospělosti.

5.11 Diskuse a doporučení pro praxi

V našem výzkumu se zaměřujeme na sebepojetí single mladých dospělých. Sebepojetí je v životě každého člověka velmi podstatnou a zcela nezbytnou součástí. Téma týkající se sebepojetí, není příliš častým předmětem diskuze mezi odborníky různých disciplín. Každý z autorů, který se sebepojetím zabývá, vymezuje tuto problematiku z různých teoretických a metodologických přístupů. Pojem sebepojetí tak není chápán jednoznačně. Například obecně sdílené definice sebepojetí, která říká, že „sebepojetí je souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.“ (Blatný, 2003, s. 92) Všichni autoři se shodují na tom, že sebepojetí je vlastní představa, vidění sebe sama.

Sebepojetí obsahuje řadu dimenzí. Blatný (2003, s. 114) říká, že „věcně i terminologicky je pojetí „Já“ ukotveno v pojmech označujících takové dimenze **sebepojetí, jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra** apod.“ (Blatný, 2003, s. 114)

Postoj k sobě je v sociální psychologii předmětem zkoumání již od konce 19. století. Snažili se odhalit souvislosti vlastností a chování člověka s jeho tělesnou konstitucí. Všeobecně známé je tvrzení, že tlouštík byl považován za veselého a přátelského, dnes se na obézního díváme jako na člověka bez vůle, líného a pohodlného. Vědci se celá desetiletí přeli, zda jsou charakteristiky osobnosti (alespoň některé) předurčeny tělesným typem. V současné době převládá názor, že spíše ne. (Fialová, Krch, 2012)

Podle řady výzkumů mají lidé tendenci přeceňovat svůj vzhled a fyzickou atraktivitu a podceňovat svou schopnost a sociální interakci. Tyto výsledky mohou mít důležité praktické důsledky pro různé oblasti, jako je například marketing, kde často využíváme tělesné sebepojetí k propagaci produktů a služeb. Výzkumy, které byly v oblasti sebepojetí provedeny ukázaly, že nejvíce je tělesné sebepojetí ovlivněno pohlavím. Ženy, ačkoliv věnují svému tělu více péče, jsou více nespokojené. Zajímavé zjištění vzešlo ze „zkoumání souvislosti mezi menší spokojeností žen s postavou a tělesnou stavbou a objektivními proporcemi (velikost, hmotnost) ukazuje, že ženy, čím jsou spokojenější, tím nižší mají hmotnost a tím vyšší jsou. U mužů žádné takovéto signifikantní závislosti zjištěny nebyly.“ (Fialová, Krch, 2012, s. 109) V našem výzkumu jsme nezaznamenali přílišné rozdíly v sebepojetí v závislosti na pohlaví.

Důležité je zabývat se sebepojetím již od raného dětství, jelikož bude člověka provázet po celý jeho život. Základy sebepojetí máme již v dětství a až do rané adolescence patří k nejsilnějším prediktorům sebehodnocení rodiče. Během vývoje se více uplatňuje vliv vrstevníků. Změna nastává až v dospělosti a je spojena s příchodem do zaměstnání a zakládáním vlastní rodiny. (Harter, 1996; Blatný, 2003) Rozdíly byly zjištěny i na základě věku. Potřeba líbit se a pracovat na své atraktivitě přetrvává déle u žen. Soustředění pozornosti k tělesnému vzhledu s věkem klesá a je mu přikládán menší význam. Rozdíly podle příslušnosti k sociální vrstvě nebyly dosud téměř zkoumány. (Fialová, Krch, 2012) V našem výzkumu jsme nezaznamenali přílišné rozdíly v sebepojetí v závislosti na věku.

Předpokládá se i vliv vzdělání (více kvalitních informací) na tělesné sebepojetí. (Fialová, Krch, 2012) Výzkumy se zaměřením na vliv dosaženého vzdělání na sebepojetí jednotlivých mladých dospělých vykazují různé výsledky. Některé studie uvádějí, že vyšší vzdělání může pozitivně ovlivnit sebepojetí, zatímco jiné zase neprokazují žádnou signifikantní souvislost. Jedna studie provedená v USA (Zajacova, Lynch a Espenshade, 2005) zjistila, že lidé s vyšším vzděláním mají obecně pozitivnější sebepojetí. Tento vztah však byl zjištěn pouze u žen a u mužů nebyla signifikantní souvislost mezi vzděláním a sebepojetím. V našem

výzkumu nebyla prokázána souvislost vzdělání se sebepojetím single mladých dospělých. Výsledek můžeme vysvětlit tím, že sebepojetí může být ovlivněno i dalšími faktory, jako jsou rodinné vztahy, přátelé, zaměstnání nebo osobnostní charakteristiky jedince.

V současné době má velkou váhu ve společnosti dobře placená zaměstnání, která pak mnozí mladí lidé využívají spíše ke své osobní nezávislosti než k zabezpečení rodiny. Single životní styl přináší stejně jako manželství pozitiva i negativa. Z pohledu mladých lidí převažují častěji výhody nad nevýhodami tohoto stylu života a jeví se jim tak jako velice atraktivní. (Formanová, 2010)

V naší studii jsme nezjistili výraznou souvislost mezi oborem zaměstnání a sebepojetím. Naše výsledky se tak neshodují s předchozími studiemi, které ukázaly, že status pracující a sociální prestiž zaměstnání mohou hrát důležitou roli při formování sebepojetí. Tyto rozpory mezi studiemi mohou být ovlivněny i dalšími faktory, jako jsou například osobní preference a zájmy. Někteří jedinci mohou mít vysoké sebepojetí bez ohledu na obor svého zaměstnání, pokud je to obor, který si zvolili sami, a přitom se cítí spokojení a úspěšní.

Celkově tedy můžeme říci, že výzkumy potvrzují, že obor zaměstnání může hrát roli v utváření dospělých sebepojetí u single mladých, ale souvislost není jednoznačná a může být ovlivněna i dalšími faktory. Jedinci, kteří jsou zaměstnanci, nevykazují vyšší úroveň sebepojetí než studenti. To tak nedokazuje náš předpoklad, že to může být důsledkem vyšší stability a spokojenosti s pracovním postavením a možnostmi kariérního růstu. Tyto výsledky tak nenaznačují, že status single mladého dospělého v oblasti práce a studia může mít významný vliv na jejich sebepojetí. V praxi by mohly být tyto poznatky využity například při rozvoji kariérového poradenství nebo vzdělávacích programů pro mladé dospělé. Zároveň by mohly být další výzkumy zaměřené na identifikaci konkrétních faktorů v pracovním a studijním prostředí, které mají vliv na sebepojetí jedinců.

Délka doby single může být vnímána jako období, kdy se jedinec cítí osamocený a nemá v životě stabilní vztah, což může vést k negativnímu pohledu na sebe sama. Výsledky ukazují, že délka doby single je spojena se sníženým sebepojetím u single mladých dospělých. Tyto výsledky jsou v souladu s předchozími studiemi, které prokázaly, že dlouhodobé samotářství může vést ke snížení sebepojetí.

Další faktor, který byl zkoumán, je počet předchozích vztahů. Výsledky ukazují, že lidé bez zkušenosti s partnerskými vztahy mají výrazněji nižší sebepojetí než lidé s předchozí vztahovými zkušenostmi. Toto zjištění je v souladu s některými předchozími studiemi, které

prokázaly, že větší počet předchozích vztahů může vést ke zvýšenému sebepojetí. Nicméně je třeba brát v úvahu, že předchozí vztahy mohou být různorodé a mohou mít různé důsledky pro sebepojetí, což může vysvětlovat rozdíly výsledků mezi různými studiemi.

Zkoumaným faktorem byla i délka hledání partnera. Výsledky náš předpoklad, že délka hledání partnera je spojena se sníženým sebepojetím, prokázaly. S přibývající dobou hledání partnera nadprůměrné sebepojetí klesá, zatímco podprůměrné narůstá (kromě délky hledání 3–5 let). Předpokládali jsme, že hledání partnera může být stresující a frustrující, zejména, pokud trvá dlouho, a proto by tento faktor mohl mít negativní vliv na sebepojetí.

V každém případě je důležité brát v úvahu, že sebepojetí je složitý fenomén ovlivněný mnoha faktory a jednotlivé výsledky mohou být ovlivněny kontextem i dobou, ve které je výzkum proveden.

Doporučení pro praxi

Chtěli bychom doporučení pro praxi podložit naším výzkumným šetřením, z nějž, kromě jiného, vyplynulo, že mladí dospělí mají převážně průměrné sebepojetí (ať již obecně, či v jeho jednotlivých dimenzích). Dle našeho mínění to je poměrně dobrý výsledek, ale i přesto je zde prostor pro zlepšení. Z toho důvodu si dovolujeme navrhnout doporučení, která by mohla být přínosem nejen pro mladé dospělé, ale pro lidi každého věku.

Obecně by se jednalo o zvýšení informovanosti o významu sebepojetí, o jeho vazbách k životní dráze, o jeho proměnách v čase. Také bychom rádi zvýšili povědomí o možnostech růstu sebevědomí a povzbudili účastníky v jejich zájmu o tuto oblast. Zmíněnou osvětu bychom uskutečnili pravděpodobně prostřednictvím pořádání seminářů, které by účastníky (různých věkových kategorií) seznámily s problematikou, a doporučili jim techniky pro získání vyššího sebevědomí. Pořádané semináře by mohly probíhat online formou, ale též prezenčně. Velmi pozitivně se nám jeví i možnost pobytových seminářů, ve kterých by bylo více času pro probrání informací a pro trénink technik, rozšíření povědomí. Náplní pořádaných seminářů by bylo podání informací o typologii motivace, o souvislosti motivace s vývojovým procesem žáků, o determinantách motivace, způsobech motivování a vyjmenování a popsání motivačních aktivit, které učitelé mohou využívat ve výuce, dále pak popsání vyučovacích metod a jejich vysvětlení. Účastníkům by též mohla být doporučena literatura o dané problematice. Zdrojem informací by také mohla být především teoretická část naší diplomové práce, jelikož obsahuje mnoho užitečných informací. Semináře by se mohly uskutečnit nejen na čistě dobrovolné bázi pro zájemce o tuto

problematiku, ale nabídka semináře by mohla být uvedena i na vysokých školách. Jelikož se sebepojetí vyvíjí od dětství, domníváme se, že by osvěta žáků měla začít již na druhém stupni základních škol a na školách středních, například v rámci preventivního programu. Na školách, veřejných místech či v různých poradnách, by též mohly být nabízeny brožury se základními informacemi o sebepojetí, základními technikami pro jeho zvýšení a s odkazem na další zdroje informací. Rovněž nás napadla varianta, která by oslovila především mladší lidi. Informace a osvěta by mohla být šířena přes média a sociální sítě prostřednictvím influencerů a podcastů.

Osvěta a techniky by se měly zaměřit především na dimenzi smyslu a seberealizace, jelikož v našem výzkumu dosáhlo téměř 30 % osob v této dimenzi nízkého sebepojetí. Podle našeho názoru je to mnoho lidí a může to značit budoucí problémy těchto osob, jelikož nízké skóre je charakteristické pro jedince s určitou mírou odcizení ve světě lidí a věcí. V jejich pocitech dominuje neosobní forma bytí, lidé někdy postrádají smysl života a disponují negativním pohledem do budoucna. Hrozbou se zdá být to, že výrazné snížení je typické pro jedince s poruchami nálady nebo depresí. Takoví lidé mají pocity viny, zklamání vlastních představ či plánů do budoucna, pocity neschopnosti seberealizace.

Náš výzkum by rovněž mohl přispět k tomu, aby se tématem sebepojetí (a jeho dimenzí) zabýval někdo dále. Naše práce by dotyčnému mohla sloužit jako odrazový můstek, na nějž by navázal svým projektem – především by se mohl zaměřit na rozvinutí výzkumného šetření.

5.12 Limity výzkumu

Během výzkumu jsme reflektovali tři limity, které jsou v něm obsaženy. Jako hlavní limit našeho výzkumu bychom uvedli to, že existuje možnost, že seznamovací akce se účastní i lidé nejen za účelem seznámení, vedoucímu k vážnému až manželskému vztahu a založení rodiny. Někteří navštěvují tyto akce za účelem poznání nových lidí a navázání vztahů přátelských či krátkodobých romantických. Takové respondenty je velmi těžké identifikovat a případně vyřadit z analýzy dat. Jako druhý limit bychom uvedli velké množství studujících respondentů, čímž mohlo dojít ke zkreslení dat, jelikož tato věková kategorie (do 26 let) nemusí mít příliš zkušeností se vztahy. Limitem může být i nerovnoměrné zastoupení respondentů z pohledu věkových kategorií, kategorií dosaženého vzdělání a oborů. Avšak zajistit rovnoměrné naplnění všech skupin nebylo v našich podmínkách možné zajistit.

ZÁVĚR

V naší diplomové práci s názvem Sebepojetí single mladých dospělých bylo cílem zjistit, jaké je sebepojetí single mladých dospělých, tedy osob, které nejsou v partnerském vztahu. Dalšími cíli práce bylo zjistit úrovně sebepojetí v dílčích subškálách – sociální přizpůsobivost, práce a studium, fyzický vzhled, odolnost vůči úzkosti, oblíbenost v kolektivu a smysl života a seberealizace. Díky těmto dimenzím můžeme získat informace z několika dílčích oblastí života člověka. Jednotlivé dimenze významně ovlivňují a formují celkové sebepojetí. Rovněž jsme měli za cíl zjistit souvislosti mezi sebepojetím single mladých dospělých a různými faktory, jakými jsou pohlaví, věk, dosažené vzdělání, délka doby, po jakou jsou jedinci single atd. Těchto cílů jsme, podle našeho názoru, dosáhli.

Problematika sebepojetí single mladých dospělých je velmi komplexní a může být zkoumána z mnoha úhlů pohledu. Zahrnuje otázky jako je vztah mezi sebepojetím a dobou single života, počet předchozích vztahů a socioekonomické, ale i jiné faktory. Výzkumy sebepojetí single mladých dospělých prokázaly jeho vliv na celkové blaho a kvalitu života mužů i žen, a to jak pozitivně, tak negativně. Tyto faktory mohou ovlivňovat nejen osobní život jedince, ale také jeho sociální interakce a vztahy s ostatními.

Téma sebepojetí single mladých dospělých nás oslovilo, protože single životní styl je sociologickým fenoménem, a v naší současné společnosti je velmi častým jevem. Navíc sebepojetí jako takové nebylo dosud často zkoumáno, a nejméně pak u mladých dospělých. Dosavadní výzkumy se zaměřovaly spíše na prověřování faktorů, které ovlivňují trvání a kvalitu vztahu, případně na to, jak se single lidé cítí ve společnosti a jak se jim daří navazovat nové vztahy, či na sociální sítě a podporu v okolí těchto single jedinců. Proto naše výzkumná zjištění mohou přinést nový vhled do této problematiky, a rozšířit tak dosavadní poznání.

Zabývání se sebepojetím single mladých dospělých je důležité hned z několika důvodů. Single mladí dospělí často mohou čelit tlaku ze strany společnosti a svého okolí, aby se co nejdříve usadili a založili rodinu. Tento tlak může mít negativní dopad na jejich sebepojetí a způsobovat jim stres a úzkost. Sebepojetí může také ovlivnit to, jak se single mladí dospělí vnímají a jak se prezentují ve společnosti. Pokud mají nízké sebepojetí, mohou mít problémy s navazováním mezilidských vztahů a se svým sebevědomím, což může vést k pocitům osamělosti a izolace. Velmi podstatné také je, že vztahy jsou důležitou součástí lidského života a mohou mít nemalý vliv na duševní i fyzické zdraví. Z tohoto důvodu je důležité

porozumět tomu, jaké faktory ovlivňují sebepojetí single mladých dospělých, a jak se může toto sebepojetí promítnout do kvality jejich mezilidských vztahů.

Výzkum byl proveden prostřednictvím dotazníkového šetření. Respondenty byli účastníci akcí seznamovací agentury Smart-Dating. Výsledky ukázaly, že sebepojetí single mladých dospělých je převážně průměrné, a to i ve všech dílčích subškálách. Výsledky ukazují, že se single mladí dospělí mohou cítit relativně spokojeni se svým životem, i když nejsou v partnerském vztahu, a to ve všech oblastech života.

Z výzkumu rovněž vyplývá, že úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s délkou doby, po kterou jsou single. Výsledky naznačují, že sebepojetí mladých dospělých v souvislosti s partnerským statusem není trvalou konstantou, ale může být ovlivněno délkou doby, po kterou jsou single.

Zároveň bylo také zjištěno, že úroveň sebepojetí single mladých dospělých souvisí s počtem předchozích vztahů. Toto zjištění obohatilo dosavadní poznání tím, že ukázalo souvislost mezi úrovněmi sebepojetí a počtem předchozích vztahů, jelikož tomuto faktoru nebyla v minulosti věnována přílišná pozornost.

Tyto poznatky mohou být přínosem pro psychologickou praxi, poukazují totiž na důležitost sledování trvání období, kdy jsou jedinci bez partnerského vztahu, a na význam tohoto období pro jejich sebepojetí. Může to mít dopad na to, jak psychologové pracují s mladými dospělými v jednotlivých fázích jejich života, a jaké intervence mohou být účinné při podpoře jejich psychického zdraví.

Výsledky této práce také mohou přispět k lepšímu porozumění situace single mladých dospělých a rovněž ke zlepšení podpory, kterou jim společnost poskytuje, pokud sama zrovna nepovažuje tento styl života za vyhovující. Výsledky mají také významné praktické využití pro terapeutickou práci s mladými dospělými dlouhodobě setrvávajícími v single životě i těmi, kteří jsou single po několika nevydařených vztazích. Terapeuti by měli brát v potaz délku doby, po kterou jsou klienti single i počet předchozích vztahů při plánování terapeutické strategie pro posílení sebepojetí a podpory osobního růstu.

V dalších výzkumech by bylo zajímavé se zaměřit na další faktory, které ovlivňují úroveň sebepojetí single mladých dospělých, jako například rodinné zázemí, subjektivní přístup k online seznamování nebo negativní vztahové zkušenosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ADAMCZYK, Katarzyna a Koen LUYCKX, 2015. An Investigation of the Linkage between Relationship Status (Single vs. Partnered), Identity Dimensions and Self-construals in a Sample of Polish Young Adults. *Polish Psychological Bulletin*. **46**(4), 616-623. ISSN 1641-7844. Dostupné z: doi:10.1515/ppb-2015-0068
2. BOUŠKA, Petr a Markéta ŠETINOVÁ. Vztah není švýcarák pro život – nevyřeší vše. O singles s poradenským psychologem Jiřím Procházkou. [online audio podcast]. *Balanc*. 29.3.2023 [cit. 11. dubna 2023]. Dostupné z: https://www.mujrozhlas.cz/balanc/vztah-neni-svycarak-pro-zivot-nevyresi-vse-o-singles-s-poradenskym-psychologem-jirim
3. ÉMOND Ariane, 1994. *Les Ponts d´Ariane,* Mntréal, VLB Éditeur. ISBN 978-2890056015.
4. ARNETT, Jeffrey Jensen, 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. London: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-803862-7.
5. ÅRSETH, Annie K. et al., 2009. Intimacy status, attachment, separation-individuation patterns, and identity status in female university students. *Journal of Social and Personal Relationships*. **26**(5), 697-712. ISSN 0265-4075. Dostupné z: doi:10.1177/0265407509347927
6. BALCAR, Karel, 1983. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 14-343-83.
7. BANAJI, M R a D A PRENTICE, 1994. The Self in Social Contexts. *Annual Review of Psychology*. **45**(1), 297-332. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi: 10.1146/annurev.ps.45.020194.001501
8. BANDURA, Albert, 1997. *Self-efficacy: The exercise of control.* W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co. ISBN 978-0-71-672850-4.
9. BANDURA, Albert, 1999. Social cognitive therory of personality. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.). *The coherence of personality* (pp. 185-241). New York/London: The Guilford Press.
10. BANDURA, Albert, 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. **84**(2), 191-215. ISSN 1939-1471. Dostupné z: doi:10.1037/0033-295X.84.2.191

11. BEATY, Janice, 2012. Skilss for Preschool Teachers. New Jersey: Upper Saddlle River, ISBN 978-0-13-376634-9.
12. BECK, Ulrich a Elisabeth BECK-GERNSHEIM, 1995. *The Normal Chaos of Love*. 2. Cambridge: Polity Press. ISBN 978-0-745-61382-6.
13. BEM, Daryl J., 1967. Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*. **74**(3), 183-200. ISSN 1939-1471. Dostupné z: doi:10.1037/h0024835
14. BIEDROŃ, Małgorzata, 2009. Realizacja funkcji rodziny w kontekście globalnych przemian socjokulturowych [Realization of the Function of the Family in the Context of Global Socio-Cultural Transformations], in: Rodzina we współczesności [Family in the Present Day], ed. A. Ładyżyński, Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław.
15. BŁASIAK Anna, 2012. Bycie singlem – współczesna moda, konieczność czy ucieczka [Being Single – Contemporary Fashion, Necessity or Escape], „Horyzonty Wychowania" ["Horizons of Education"]11/2012(22).
16. BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-866-2005-0.
17. BLATNÝ, Marek, Liduška OSECKÁ a Petr MACEK, 1993. Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi.* Praha: Academia, roč. 36, č. 6, s. 444-454. ISSN 0009-062X.
18. BRÜCKNER, Hannah a Karl Ulrich MAYER, 2005. De-Standardization of the Life Course: What it Might Mean? And if it Means Anything, Whether it Actually Took Place?. *Advances in Life Course Research*. **9**, 27-53. ISSN 10402608. Dostupné z: doi:10.1016/S1040-2608(04)09002-1
19. BRZEZIŃSKA, Anna I. a Konrad PIOTROWSKI, 2010b. Formowanie się tożsamości a poczucie dorosłości, gotowość do bliskich związków i poczucie koherencji [Identity formation, sense of being adult, readiness to intimate relationships and sense of coherence]. Czasopismo Psychologiczne, 16(2), 265–274.
20. BUCHHOLZ, S. et al., 2008. Life Courses in the Globalization Process: The Development of Social Inequalities in Modern Societies. *European Sociological Review*. **25**(1), 53-71. ISSN 0266-7215. Dostupné z: doi:10.1093/esr/jcn033
21. CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2004. *Psychologie hodnot*. [Olomouc]: Votobia. ISBN 80-722-0195-6.

22. CAMPBELL, Jennifer D., 1990. Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*. **59**(3), 538-549. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.59.3.538
23. CARVER, Karen, JOYNER, Kara a Richard J., UDRY, 2003. National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 23–56). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
24. COLLINS, Nancy L. a Brooke C., FEENEY, 2004. An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163–187). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. ISBN 978-08-0584-285-2.
25. CORNEAU, Guy, 2013. *Anatomie lásky: vztahy otec – dcera, matka - syn a jejich vliv na budoucí partnerské vztahy*. Vyd. 5. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0402-2.
26. CROSS, Susan E. a Laura MADSON, 1997. Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*. **122**(1), 5-37. ISSN 1939-1455. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.122.1.5
27. CROSS, Susan E., Pamela L. BACON a Michael L. MORRIS, 2000. The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. **78**(4), 791-808. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.78.4.791
28. DOLEJŠ, Martin et al., 2021. *Dotazník sebepojetí (DOS): Příručka pro praxi*. Olomouc
29. DONIEC Renata, 2001. Rodzina wielkiego miasta. Przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń [Family from a Big City. Socio-Moral Transformations in the Awareness of Three Generations], Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
30. ERIKSON, Erik H., 1963. *Childhood and society*. New York: W.W. Norton. ISBN 978-03-9331-068-9.
31. ERIKSON, Erik H., 1968. *Identity, youth, and crisis.* New York: Norton. ISBN 978-03-9331-144-0.
32. KLIMSTRA, Theo A., 2012. The dynamics of personality and identity in adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*. **9**(4), 472-484. ISSN 1740-5629. Dostupné z: doi:10.1080/17405629.2012.673266
33. EVANS, Dylan, 2002. *Evoluční psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8611-X.

34. FADJUKOFF, Paivi, Lea PULKKINEN a Katja KOKKO, 2005. Identity Processes in Adulthood: Diverging Domains. *Identity*. **5**(1), 1-20. ISSN 1528-3488. Dostupné z: doi:10.1207/s1532706xid0501_1
35. FADJUKOFF, Päivi, Lea PULKKINEN a Katja KOKKO, 2016. Identity Formation in Adulthood: A Longitudinal Study from Age 27 to 50. *Identity*. **16**(1), 8-23. ISSN 1528-3488. Dostupné z: doi:10.1080/15283488.2015.1121820
36. FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.
37. FIALOVÁ, Ludmila, 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0173-7.
38. FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
39. FORMANOVÁ, Lucie, 2010. *Fenomén singles v České republice*. Olomouc. Magisterská diplomová. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Marián Halás.
40. GALLAND, Olivier, 2003. Adolescence, Post-Adolescence, Youth: Revised Interpretations. *Revue française de sociologie*. **44**(5), 163-188. ISSN 0035-2969. Dostupné z: doi:10.3917/rfs.445.0163
41. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
42. GIBLIN, Les, [2007?]. *Jak si zachovat sebedůvěru a moc při jednání s lidmi*. Hodkovičky [Praha]: Pragma. ISBN 978-80-7349-060-7.
43. GILBERT, Guy, 2013. *Partnerství: jak uspět ve velkém dobrodružství lásky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0484-8.
44. GOFFMAN, Erving, 1959. *The presentation of self in everday life.* Harmondsworth: Penguin. ISBN 978-0385094023.
45. GROGAN, Sarah, 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9907-1.
46. HALVORSON, Heidi Grant-, 2017. *Nikdo vám nerozumí a co s tím dělat*. Praha: Naše vojsko. ISBN 978-80-206-1664-7.
47. HAMPLOVÁ, Dana, 2003. *Vstup do manželství a nesezdaného soužití v České republice po roce 1989 v souvislosti se vzděláním*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky. Sociological papers. ISBN 80-733-0029-X.

48. HARTER, Susan, 1990. Self and identity development. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352–387). Harvard University Press.
49. HARTER, Susan, 1996. Teacher and Classmate Influences on Scholastic Motivation, Self-Esteem, and Level of Voice of Students. In: Juvonen, J. and Wentzel, K.R., Eds., Teacher and Classmate Influences on Scholastic Motivation, Self Esteem, and Level of Voice in Adolescents, Cambridge University Press, New York, 11-44.
50. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8303-X.
51. HARTL, Pavel, 1993. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka. Slovník. ISBN 80-901-5490-5.
52. HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8803-1.
53. HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, Martin KREIDL a Barbora HUBATKOVÁ, 2012. *Proměny partnerství: životní dráhy a partnerství v české společnosti*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-807-4191-428.
54. HAYES, Nicky, 2000. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-717-8415-X.
55. HELUS, Zdeněk, 2007. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.
56. HIGGINS, E. Tory, 1987. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*. **94**(3), 319-340. ISSN 1939-1471. Dostupné z: doi:10.1037/0033-295X.94.3.319
57. HILL, Grahame, 2004. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8641-1.
58. HINDE, Robert A., 1987. *Individuals, relationships & culture: Links between ethology and the social sciences.* Cambridge University Press. ISBN 978-0521348447.
59. HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ, 2011. *Studie k předškolní pedagogice*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5467-7.
60. HUSTON, Ted L., 1973. Ambiguity of acceptance, social desirability, and dating choice. *Journal of Experimental Social Psychology*. **9**(1), 32-42. ISSN 00221031. Dostupné z: doi:10.1016/0022-1031(73)90060-7

61. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983. **44**(6). ISSN 1939-1315. Dostupné také z: http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.44.6.1266
62. KASPRZAK, Elżbieta, 2010. Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*. **41**(4), 144-154. ISSN 0079-2993. Dostupné z: doi:10.2478/v10059-010-0019-x
63. KEMPH, John P., 1969. Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. *Behavioral Science*. **14**(2), 154-159. ISSN 00057940. Dostupné z: doi:10.1002/bs.3830140209
64. KLIMSTRA, Theo A. et al., 2013. Personality Traits, Interpersonal Identity, and Relationship Stability: Longitudinal Linkages in Late Adolescence and Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*. **42**(11), 1661-1673. ISSN 0047-2891. Dostupné z: doi:10.1007/s10964-012-9862-8
65. KOHLBERG, Lawrence a Clark POWER, 1981. Moral development, religious thinking, and the question of a seventh stage. *Zygon*. **16**(3), 203-259. ISSN 0591-2385. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-9744.1981.tb00417.x
66. KOPŘIVA, Pavel, 2008. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála. ISBN 978-80-904030-0-0.
67. KREIDL, Martin, 2010. Dochází v ČR ke konvergenci hodnotového profilu lidí žijících v manželství a nesezdaném soužití?. *Sociální studia / Social Studies*. **7**(4), 85-100. ISSN 1803-6104. Dostupné z: doi:10.5817/SOC2010-4-85
68. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5.
69. KŘÍŽ, Petr, 2005. *Kdo jsem, jaký jsem: aktivity pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí*. Kladno: AISIS. Dokážu to?. ISBN 80-239-4669-2.
70. KUPKA, Ivan, 2010. *K sebedůvěře krok za krokem*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-3318-0.
71. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
72. LEHNART, Judith, Franz J. NEYER a Jacquelynne ECCLES, 2010. Long-Term Effects of Social Investment: The Case of Partnering in Young Adulthood. *Journal of Personality*. **78**(2), 639-670. ISSN 00223506. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x

73. LODI-SMITH, Jennifer a Brent W. ROBERTS, 2007. Social Investment and Personality: A Meta-Analysis of the Relationship of Personality Traits to Investment in Work, Family, Religion, and Volunteerism. *Personality and Social Psychology Review*. **11**(1), 68-86. ISSN 1088-8683. Dostupné z: doi:10.1177/1088868306294590
74. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
75. MARCIA, James E., 1980. Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), Handbook of adolescent psychology (pp. 159–187). New York: John Wiley and Sons.
76. MARCIA, James E., 1966. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. **3**(5), 551-558. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/h0023281
77. MARKSTROM, Carol A. a Heather M. KALMANIR, 2001. Linkages Between the Psychosocial Stages of Identity and Intimacy and the Ego Strengths of Fidelity and Love. *Identity*. **1**(2), 179-196. ISSN 1528-3488. Dostupné z: doi:10.1207/S1532706XID0102_05
78. MARKUS, Hazel a E WURF, 1987. The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*. **38**(1), 299-337. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi: 10.1146/annurev.ps.38.020187.001503
79. MARKUS, Hazel R. a Shinobu KITAYAMA, 1991. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. **98**(2), 224-253. ISSN 1939-1471. Dostupné z: doi:10.1037/0033-295X.98.2.224
80. MATLIN, Margaret W., 2000. *The Psychology of Women*. 4. Wadsworth: Harcourt College Publishers. ISBN 978-01-550-7896-3.
81. NAUMANN, Frank, 2010. *Umění sympatie: sebevědomá cesta k získání všeobecné obliby*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3676-537.
82. NOVÁK, Tomáš, 2007. *Věkový rozdíl mezi partnery*. Praha: Grada. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-1595-7.
83. Matoušovo evangelium 22,39, 2002. *Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona včetně deuterokanonických knih,* český ekumenický překlad, 9. vyd.
84. MARKSTROM, Carol A. a Heather M. KALMANIR, 2001. Linkages Between the Psychosocial Stages of Identity and Intimacy and the Ego Strengths of Fidelity and Love. *Identity*. **1**(2), 179-196. ISSN 1528-3488. Dostupné z: doi:10.1207/S1532706XID0102_05

85. PANCHAL, Sheila a Ellen JACKSONOVÁ, 2007. 30'přechody: Generace Y zasáhla čtvrtletní život. *Koučovací psycholog*. **3** (2), 46-51. ISSN 1748-1104.
86. PETRUSEK, Miloslav, 2006. *Společnosti pozdní doby*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). Sociologické aktuality. ISBN 978-80-86429-63-2.
87. PILARSKA, Aleksandra, 2014. Self-Construal as a Mediator Between Identity Structure and Subjective Well-Being. *Current Psychology*. **33**(2), 130-154. ISSN 1046-1310. Dostupné z: doi:10.1007/s12144-013-9202-5.
88. PIOTROWSKI, Konrad, Anna Izabela BRZEZIŃSKA a Joanna PIETRZAK, 2013. Four statuses of adulthood: adult roles, psychosocial maturity and identity formation in emerging adulthood. *Health Psychology Report*. **1**(1), 52-62. ISSN 2353-4184. Dostupné z: doi:10.5114/hpr.2013.40469
89. *Podoba české rodiny prošla za poslední desetiletí proměnou. Přibývá domácností jednotlivců* [online], 2022. Praha: iRozhlas [cit. 2022-11-07]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/rodina-domacnosti-jednotlivcu-stejnopohlavni-pary_2205151025_zuj
90. *Polish Psychological Bulletin*, 2010. **41**(4). ISSN 0079-2993. Dostupné také z: http://journals.pan.pl/dlibra/publication/114602/edition/99655/content
91. POORTMAN, Anne-Rigt a Aart C. LIEFBROER, 2010. Singles' relational attitudes in a time of individualization. *Social Science Research*. **39**(6), 938-949. ISSN 0049089X. Dostupné z: doi: 10.1016/j.ssresearch.2010.03.012
92. PRAŠKO, Ján, 2005. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1246-6.
93. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2008. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8.
94. PRŮCHA, Jan, 2007. *Interkulturní psychologie: [sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů]*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-736-7280-4.
95. ROGERS, Carl R., 1959. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
96. ROSENBERG, Morris, 1965. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
97. RUISEL, Imrich, 2000. *Základy psychologie inteligence*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8425-7.

98. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ, 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4659-7.
99. ŘÍČAN, Pavel, 1970. Pojmy Já v psychologii osobnosti. *Československá psychologie*. **14**(3), 209-229.
100. ŘÍČAN, Pavel, 1972. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 3. Praha: Orbis. ISBN 11-033-75.
101. ŘÍČAN, Pavel, 2005. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8923-2.
102. ŘÍČAN, Pavel, 2006, c2004. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-736-7124-7.
103. ŘÍČAN, Pavel, 2007. *Psychologie osobnosti: [obor v pohybu]*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1174-4.
104. SHAVELSON, Richard J., Judith J. HUBNER a George C. STANTON, 1976. Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*. **46**(3). ISSN 00346543. Dostupné z: doi:10.2307/1170010
105. SHEEHY, Gail, 1999. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8185-1.
106. SCHWARTZ, Seth J., James E. CÔTÉ a Jeffrey Jensen ARNETT, 2005. *Identity and Agency in Emerging Adulthood*. **37**(2), 201-229. ISSN 0044-118X. Dostupné z: doi:10.1177/0044118X05275965
107. SIGALL, Harold a Nancy OSTROVE, 1975. Beautiful but dangerous: Effects of offender attractiveness and nature of the crime on juridic judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*. **31**(3), 410-414. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/h0076472
108. SIMON, Robin W. a Anne E. BARRETT, 2010. Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood. *Journal of Health and Social Behavior*. **51**(2), 168-182. ISSN 0022-1465. Dostupné z: doi:10.1177/0022146510372343
109. SINGELIS, Theodore M., 1994. The Measurement of Independent and Interdependent Self-Construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. **20**(5), 580-591. ISSN 0146-1672. Dostupné z: doi:10.1177/0146167294205014
110. SNYDER, Mark, 1974. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. **30**(4), 526-537. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/h0037039

111. STERNBERG, Robert J., 1986. A triangular theory of love. *Psychological Review*. **93**(2), 119-135. ISSN 1939-1471. Dostupné z: doi:10.1037/0033-295X.93.2.119

112. STERNBERG, Robert J., 2002. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8376-5.

113. SUCH-PYRGIEL, Małgorzata, 2014. The Lifestyles of Single People in Poland. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. **109**, 198-204. ISSN 18770428. Dostupné z: doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.444

114. SYSLOVÁ, Zora, 2013. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4309-7.

115. ŠIKLOVÁ, Jiřina, 1999. Gender Studies a feminismus na univerzitách ve světě aČeské republice. In *Společnost žen a mužů z aspektu gender: [sborník studií vzniklých na základě semináře Společnost, ženy a muži z aspektu gender pořádaného Nadací Open Society Fund Praha]*. S. 9-14. Praha: Open Society Fund. ISBN 80-238-4770-8.

116. TAFARODI, Romin W. a William B. SWANN JR., 2010. Self-Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*. **65**(2), 322-342. ISSN 0022-3891. Dostupné z: doi:10.1207/s15327752jpa6502_8

117. TERZINO, Kari. A. a Susan. E. CROSS, 2009. Predicting Commitment in New Relationships: Interactive Effects of Relational Self-construal and Power. *Self and Identity*. **8**(4), 321-341. ISSN 1529-8868. Dostupné z: doi:10.1080/15298860802102273

118. TESCH, Stephanie A. a Susan K. WHITBOURNE, 1982. Intimacy and identity status in young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*. **43**(5), 1041-1051. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.43.5.1041

119. THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

120. TOFFLER Alvin, 1985. Trzecia fala [The Third Wave], PIW, Warszawa.

121. TOMÁŠEK, Marcel, 2005. Singles. Listy: Dvouměsíčník pro kulturu a dialog [online], č. 4 [cit. 22. 3. 2013]. Dostupné z http://www.listy.cz/archiv.php?cislo=054&clanek=040504

122. TOMEŠOVÁ, Eva, 2005. *Tělesné sebepojetí a sebeúcta: mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Praha. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze.

123. TOPINKOVÁ, Eva, c2005. *Geriatrie pro praxi*. Praha: Galén. ISBN 80-726-2365-6.
124. TUČEK, Milan, 1998. *Česká rodina v transformaci – Stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace*. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Working papers. ISBN 80-859-5045-6.
125. ULE, Mirjana a Metka KUHAR, 2008. Orientations of young adults in Slovenia toward the family formation. *YOUNG*. **16**(2), 153-183. ISSN 1103-3088. Dostupné z: doi:10.1177/110330880801600203
126. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8308-0.
127. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
128. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích*, 1996-. Praha: Nakladatelský dům OP. Encyklopedie Diderot. ISBN 80-858-4137-1.
129. Výsledky Sčítání lidu, domů a bytů, 2022. *Český statistický úřad* [online]. Praha [cit. 2022-12-13]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/scitani2021/vysledky-prvni
130. WAWRZYNIAK-KOSTROWICKA Milena, 2009. Rodzina w egospołeczeństwie – zanik czy przeobrażenie [Family in Egosociety – Degeneration or Transformation], in: Rodzina we współczesności [Family in the Present Day], ed. A. Ładyżyński, Oficyna Wydawnicza AYUT, Wrocław.
131. WINEFIELD, Helen R. a Eileen J. HARVEY, 1996. Psychological Maturity in Early Adulthood: Relationships Between Social Development and Identity. *The Journal of Genetic Psychology*. **157**(1), 93-103. ISSN 0022-1325. Dostupné z: doi:10.1080/00221325.1996.9914848
132. WOLF, Naomi, 2000. *Mýtus krásy*. Bratislava: Aspekt. ISBN 80-85549-15-8.
133. ZIMMER-GEMBECK, Melanie J. a Jillian PETHERICK, 2006. Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*. **30**(2), 167-177. ISSN 0165-0254. Dostupné z: doi:10.1177/0165025406063636

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
ČR	Česká republika
EU	Evropská unie
Např.	Například
Příp.	Případně
Resp.	Respektive
Tj.	To je
Tzn.	To znamená
Zejm.	Zejména

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Fáze mladé a střední dospělosti dle Eriksona. 51
Tabulka 2 Škála standardizované části dotazníku 79
Tabulka 3 Celkové sebepojetí single mladých dospělých 80
Tabulka 4 Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů 81
Tabulka 5 Sebepojetí v souvislosti s věkem 82
Tabulka 6 Sebepojetí v souvislosti s dosaženým vzděláním 84
Tabulka 7 Sebepojetí v souvislosti s oborem 85
Tabulka 8 Sebepojetí v souvislosti s délkou doby single 87
Tabulka 9 Sebepojetí v souvislosti s počtem předchozích vztahů 88
Tabulka 10 Sebepojetí v souvislosti s délkou hledání partnera 89
Tabulka 11 Sebepojetí v dimenzi sociální přizpůsobivost 91
Tabulka 12 Sebepojetí v dimenzi práce a studia 92
Tabulka 13 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost s dosaženým vzděláním 93
Tabulka 14 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a dosažené vzdělání (sloučené kategorie) 94
Tabulka 15 Kategorie statusů single mladých dospělých 95
Tabulka 16 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost se statusem 96
Tabulka 17 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu 97
Tabulka 18 sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu 97
Tabulka 19 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu v souvislosti s věkem 98
Tabulka 20 Sebepojetí v dimenzi odolnost vůči úzkosti 100
Tabulka 21 Sebepojetí v dimenzi oblíbenost v kolektivu 101
Tabulka 22 Sebepojetí v dimenzi smyslu a seberealizace 102
Tabulka 23 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H1 103
Tabulka 24 Vytvoření věkových kategorií 103
Tabulka 25 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H2 104
Tabulka 26 F-test pro ověření hypotézy H3 105
Tabulka 27 Studentův t-test k ověření hypotézy H3 105
Tabulka 28 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H4 106
Tabulka 29 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H5 106
Tabulka 30 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H6 107
Tabulka 31 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H7 108
Tabulka 32 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H8 108
Tabulka 33 Kontingenční tabulka pro ověření hypotézy H9 109

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Celkové sebepojetí single mladých dospělých 81
Graf 2 Úroveň sebepojetí single mladých žen a mužů 82
Graf 3 Sebepojetí v souvislosti s věkem 83
Graf 4 Sebepojetí v souvislosti s dosaženým vzděláním 85
Graf 5 Sebepojetí v souvislosti s pracovním oborem 86
Graf 6 Sebepojetí u studentů 87
Graf 7 Sebepojetí v souvislosti s délkou doby single 88
Graf 8 Sebepojetí v souvislosti s počtem předchozích vztahů 89
Graf 9 Sebepojetí v souvislosti s délkou hledání partnera 90
Graf 10 Sebepojetí v dimenzi sociální přizpůsobivosti 92
Graf 11 Sebepojetí v dimenzi práce a studia 93
Graf 12 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost s dosaženým vzděláním 95
Graf 13 Sebepojetí v dimenzi práce a studium a souvislost se statusem 96
Graf 14 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu 97
Graf 15 Sebepojetí single mladých žen a mužů v dimenzi fyzického vzhledu 98
Graf 16 Sebepojetí v dimenzi fyzického vzhledu v souvislosti s věkem 99
Graf 17 Sebepojetí v dimenzi odolnost vůči úzkosti 100
Graf 18 Sebepojetí v dimenzi oblíbenost v kolektivu 101
Graf 19 Sebepojetí v dimenzi smyslu a seberealizace 102

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informace k výzkumnému souboru

Příloha P II: Dotazník

Příloha P III: Vyplněný dotazník

Příloha P IV: Šablona pro vyhodnocení dotazníku

PŘÍLOHA P I: INFORMACE K VÝZKUMNÉMU SOUBORU

Počty svobodných mužů a žen dle roku narození (ČSÚ, SLDB 2021, leden 2022)			
Rok narození	**Věk**	**Ženy**	**Muž**
2000	20	45 112	48 611
1999	21	44 171	47 782
1998	22	43 810	47 866
1997	23	42 806	47 199
1996	24	47 073	40 957
1995	25	41 241	48 199
1994	26	42 369	50 878
1993	27	44 699	55 558
1992	28	42 376	53 987
1991	29	40 541	53 438
1990	30	39 188	52 735
1989	31	35 254	48 039
1988	32	33 825	46 716
1987	33	31 038	44 553
1986	34	29 451	42 869
1985	35	28 498	40 990
1984	36	26 605	39 635
1983	37	25 217	37 902
1982	38	23 737	36 088
1981	39	22 722	34 507
1980	40	21 062	33 714

Muži podle rodinného stavu a krajů (ČSÚ, SLDB 2021, leden 2022)			
Území	**Svobodní muži**	**Rozvedení muži**	**Ovdovělí muži**
Hlavní město Praha	328 889	60 583	12 094
Středočeský kraj	332 347	73 280	15 768
Jihočeský kraj	144 353	33 195	8 128
Plzeňský kraj	135 257	31 041	7 193
Karlovarský kraj	67 108	18 145	3 689
Ústecký kraj	191 767	47 972	10 419
Liberecký kraj	103 453	25 353	5 153
Královéhradecký kraj	122 620	29 475	6 877
Pardubický kraj	117 682	25 519	6 443
Kraj vysočina	112 778	22 109	6 218
Jihomoravský kraj	282 105	56 156	13 527
Olomoucký kraj	142 720	32 087	7 759
Zlínský kraj	126 962	26 415	6 883
Moravskoslezský kraj	268 996	62 957	14 752
Celkem	**2 477 037**	**544 287**	**124 903**

Ženy podle rodinného stavu a krajů (ČSÚ, SLDB 2021, leden 2022)			
Území	**Svobodné ženy**	**Rozvedené ženy**	**Ovdovělé ženy**
Hlavní město Praha	291 426	89 580	58 384
Středočeský kraj	273 328	88 161	74 233
Jihočeský kraj	116 743	40 437	37 229
Plzeňský kraj	107 752	37 776	33 252
Karlovarský kraj	53 697	22 294	16 163
Ústecký kraj	156 910	59 781	45 774
Liberecký kraj	83 573	31 644	23 889
Královéhradecký kraj	98 441	36 034	31 904
Pardubický kraj	94 033	31 092	29 885
Kraj Vysočina	88 324	26 405	30 184
Jihomoravský kraj	232 191	72 530	67 220
Olomoucký kraj	116 898	40 287	37 744
Zlínský kraj	100 875	33 595	36 363
Moravskoslezský kraj	217 363	79 209	73 448
Celkem	**2 031 554**	**688 825**	**595 672**

PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK

Originální verze dotazníku sebepojetí DOS-36

Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36)

Questionnaire of self-concept 36 (QSC-36)

(Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., Orel, M., 2021)

Tento dotazník obsahuje 36 tvrzení. Tvrzení jsou zaměřena na to, jak se cítíte, a na Váš postoj k sobě samému, k ostatním lidem a k některým aspektům Vašeho života. Přečtěte si pozorně každou z nich. Odpovídejte upřímně. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, nejsou zde správné ani špatné odpovědi. Když uvedené tvrzení odpovídá vašemu názoru a je to pravda, odpovězte „ROZHODNĚ SOUHLASÍM" (v 90 a více procentech vyhovuje) nebo „SOUHLASÍM" (platí pro Vás často). Pokud pro Vás tvrzení neplatí, odpovězte „ROZHODNĚ NESOUHLASÍM" (v 90 a více procentech nevyhovuje) nebo „NESOUHLASÍM" (platí pro Vás je občas). Žádné tvrzení byste neměl/a vynechat. Pro jednu odpověď se vždy rozhodněte, i když je to někdy třeba těžké. V jednom řádku smí být vždy jen jedna odpověď. Nakonec si zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechna tvrzení. Když něčemu nebudete rozumět, zeptejte se osoby, která Vám dotazník předložila.

Značení odpovědí v dotazníku:

Správnou odpověď označte: ☒

Pokud omylem zaškrtnete dva čtverečky, ten správný zakroužkujte: ☒

Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte: ☒

Základní údaje:

Jméno a příjmení:	Měsíc narození:
Zaměstnání:	Rok narození:
Věk:	Datum administrace:
Pohlaví:	

Vyhodnocení dotazníku:

	Hrubé skóre	Sten
Sociální přizpůsobivost	_____	_____
Práce a studium	_____	_____
Fyzický zjev	_____	_____
Odolnost vůči úzkosti	_____	_____
Oblíbenost v kolektivu	_____	_____
Smysl a seberealizace	_____	_____
Celkové skóre	_____	_____
Komentář:		

Souhlasím se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) svých osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně.

Námi upravená (distribuovaná) verze dotazníku sebepojetí DOS-36

Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36)

Questionnaire of self-concept 36 (QSC-36)

(Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., Orel, M., 2021)

Tento dotazník obsahuje 36 tvrzení. Tvrzení jsou zaměřena na to, jak se cítíte, a na Váš postoj k sobě samému, k ostatním lidem a k některým aspektům Vašeho života. Přečtěte si pozorně každou z nich. Odpovídejte upřímně. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, nejsou zde správné ani špatné odpovědi. Když uvedené tvrzení odpovídá vašemu názoru a je to pravda, odpovězte „ROZHODNĚ SOUHLASÍM" (v 90 a více procentech vyhovuje) nebo „SOUHLASÍM" (platí pro Vás často). Pokud pro Vás tvrzení neplatí, odpovězte „ROZHODNĚ NESOUHLASÍM" (v 90 a více procentech nevyhovuje) nebo „NESOUHLASÍM" (platí pro Vás je občas). Žádné tvrzení byste neměl/a vynechat. Pro jednu odpověď se vždy rozhodněte, i když je to někdy třeba těžké. V jednom řádku smí být vždy jen jedna odpověď. Nakonec si zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechna tvrzení. Když něčemu nebudete rozumět, zeptejte se osoby, která Vám dotazník předložila.

Značení odpovědí v dotazníku:

Správnou odpověď označte: ☒

Pokud omylem zaškrtnete dva čtverečky, ten správný zakroužkujte: ☒

Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte: ☒

Základní údaje:

Jméno a příjmení:	Měsíc narození:
Zaměstnání:	Rok narození:
Věk:	Datum administrace:
Pohlaví:	

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (vyberte právě jednu odpověď)

a) základní
b) střední odborné (s výučním listem)
c) středoškolské (s maturitou)
d) konzervatorní
e) gymnazijní (s maturitou)
f) vyšší odborné
g) vysokoškolské
h) jiného (vypište) .....

Jak dlouho jste single (svobodná/svobodný)? (vyberte právě jednu odpověď)

a) do půl roku b) půl roku až 1 rok c) 1-3 roky d) 3-5 let e) více než 5 let

Jak dlouho hledáte partnera/partnerku? (vyberte právě jednu odpověď)

a) do půl roku b) půl roku až 1 rok c) 1-3 roků d) 3-5 let e) více než 5 let

Kolik jste měl/a partnerských vztahů? Tzn., že jste spolu chodili déle než půl roku? (vyberte právě jednu odpověď)

a) žádný b) 1 c) 2-3 d) 4-5 e) více než 5

Souhlasím se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) svých osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1	Ostatním doma vadí, jak se chovám.	☐	☐	☐	☐
2	V zaměstnání / ve škole jsem úspěšný/á.	☐	☐	☐	☐
3	Vadí mi, jak vypadám.	☐	☐	☐	☐
4	Dělám si často starosti.	☐	☐	☐	☐
5	Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.	☐	☐	☐	☐
6	Vím, kam by se měl ubírat můj život.	☐	☐	☐	☐
7	Nemám potíže vycházet s lidmi.	☐	☐	☐	☐
8	Pracovní/školní povinnosti se mi daří plnit.	☐	☐	☐	☐
9	Vypadám fyzicky dobře.	☐	☐	☐	☐
10	Bývám nervózní.	☐	☐	☐	☐
11	Jsem spíše neoblíbený/á.	☐	☐	☐	☐
12	Jednou po mně něco zůstane.	☐	☐	☐	☐
13	Často se dostávám do potíží.	☐	☐	☐	☐
14	Jsem dobrý zaměstnanec/student.	☐	☐	☐	☐
15	Chtěl bych mít jiné tělo.	☐	☐	☐	☐
16	Často mám obavy, ale nevím proč.	☐	☐	☐	☐
17	Bývám poslední, koho někam pozvou.	☐	☐	☐	☐
18	Ve svém životě vidím smysl.	☐	☐	☐	☐
19	Mám často problém akceptovat názor druhého.	☐	☐	☐	☐
20	V pracovním kolektivu mám důležitou roli.	☐	☐	☐	☐
21	Jsem v dobré fyzické kondici.	☐	☐	☐	☐
22	Často jsem smutný/á.	☐	☐	☐	☐
23	Mám hodně přátel.	☐	☐	☐	☐
24	Mám dobrou možnost seberealizace.	☐	☐	☐	☐
25	Často ve vztazích vydržím jen chvilku.	☐	☐	☐	☐
26	V práci jsem pomalý/á.	☐	☐	☐	☐
27	Mám docela hezký obličej.	☐	☐	☐	☐
28	Jsem vyrovnaný člověk.	☐	☐	☐	☐
29	Lidi mě uznávají.	☐	☐	☐	☐
30	Moje budoucnost je pozitivní.	☐	☐	☐	☐
31	Často se dostávám do konfliktů s druhými.	☐	☐	☐	☐
32	Ve své práci/škole se cítím jistý/á.	☐	☐	☐	☐
33	Často si říkám, že bych měl/a se svým tělem něco dělat.	☐	☐	☐	☐
34	Často cítím úzkost.	☐	☐	☐	☐
35	Obtížně hledám přátele.	☐	☐	☐	☐
36	Daří se mi nacházet smysl.	☐	☐	☐	☐

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku. Než dotazník odevzdáte, prolistujte ho, prosím, ještě jednou a překontrolujte, zda jste nepřehlédl/a některé z tvrzení.

PŘÍLOHA P III: VYPLNĚNÝ DOTAZNÍK

Dotazník sebepojetí 36 (DOS-36)

Questionnaire of self-concept 36 (QSC-36)
(Dolejš, M., Dostál, D., Oberiegnerů, R., Orel, M., 2021)

Tento dotazník obsahuje 36 tvrzení. Tvrzení jsou zaměřena na to, jak se cítíte, a na Váš postoj k sobě samému, k ostatním lidem a k některým aspektům Vašeho života. Přečtěte si pozorně každou z nich. Odpovídejte upřímně. Vaše odpovědi jsou považovány za důvěrné. Nejde o žádný test, nejsou zde správné ani špatné odpovědi. Když uvedené tvrzení odpovídá vašemu názoru a je to pravda, odpovězte „ROZHODNĚ SOUHLASÍM" (v 90 a více procentech vyhovuje) nebo „SOUHLASÍM" (platí pro Vás často). Pokud pro Vás tvrzení neplatí, odpovězte „ROZHODNĚ NESOUHLASÍM" (v 90 a více procentech nevyhovuje) nebo „NESOUHLASÍM" (platí pro Vás je občas). Žádné tvrzení byste neměl/a vynechat. Pro jednu odpověď se vždy rozhodněte, i když je to někdy třeba těžké. V jednom řádku smí být vždy jen jedna odpověď. Nakonec si zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechna tvrzení. Když něčemu nebudete rozumět, zeptejte se osoby, která Vám dotazník předložila.

Značení odpovědí v dotazníku:

Správnou odpověď označte: ☒

Pokud omylem zaškrtnete dva čtverečky, ten správný zakroužkujte: ☒

Pokud se spletete dvakrát a chcete se znovu vrátit k původní variantě, konečnou odpověď zakroužkujte a ještě podtrhněte: ☒

Základní údaje:

Jméno a příjmení:	Měsíc narození:
Zaměstnání: obchodník	Rok narození:
Věk: 38	Datum administrace:
Pohlaví: Muž	

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? (vyberte právě jednu odpověď)

a) základní
b) střední odborné (s výučním listem)
c) středoškolské (s maturitou)
d) konzervatorní
e) gymnazijní (s maturitou)
f) vyšší odborné
g) vysokoškolské
h) jiného (vypište) .....

Jak dlouho jste single (svobodná/svobodný)? (vyberte právě jednu odpověď)

a) do půl roku b) půl roku až 1 rok c) 1-3 roky d) 3-5 let e) více než 5 let

Jak dlouho hledáte partnera/partnerku? (vyberte právě jednu odpověď)

a) do půl roku b) půl roku až 1 rok c) 1-3 roků d) 3-5 let e) více než 5 let

Kolik jste měl/a partnerských vztahů? Tzn., že jste spolu chodili déle než půl roku? (vyberte právě jednu odpověď)

a) žádný b) 1 c) 2-3 d) 4-5 e) více než 5

Souhlasím se zpracováním (tím se rozumí zejména shromažďování, analyzování, uchovávání, třídění, zpracování a předávání) svých osobních údajů dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů). Všechny uvedené údaje jsou poskytovány dobrovolně.

		Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1	Ostatním doma vadí, jak se chovám.	☒	☐	☐	☐
2	V zaměstnání / ve škole jsem úspěšný/á.	☐	☐	☒	☐
3	Vadí mi, jak vypadám.	☐	☒	☐	☐
4	Dělám si často starosti.	☐	☒	☐	☐
5	Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.	☐	☒	☐	☐
6	Vím, kam by se měl ubírat můj život.	☐	☐	☒	☐
7	Nemám potíže vycházet s lidmi.	☐	☐	☐	☒
8	Pracovní/školní povinnosti se mi daří plnit.	☐	☐	☒	☐
9	Vypadám fyzicky dobře.	☐	☐	☒	☐
10	Bývám nervózní.	☐	☒	☐	☐
11	Jsem spíše neoblíbený/á.	☒	☐	☐	☐
12	Jednou po mně něco zůstane.	☐	☐	☐	☒
13	Často se dostávám do potíží.	☐	☒	☐	☐
14	Jsem dobrý zaměstnanec/student.	☐	☐	☒	☐
15	Chtěl bych mít jiné tělo.	☐	☐	☒	☐
16	Často mám obavy, ale nevím proč.	☐	☒	☐	☐
17	Bývám poslední, koho někam pozvou.	☒	☐	☐	☐
18	Ve svém životě vidím smysl.	☐	☐	☐	☒
19	Mám často problém akceptovat názor druhého.	☐	☒	☐	☐
20	V pracovním kolektivu mám důležitou roli.	☐	☐	☒	☐
21	Jsem v dobré fyzické kondici.	☐	☐	☒	☐
22	Často jsem smutný/á.	☐	☒	☐	☐
23	Mám hodně přátel.	☐	☐	☒	☐
24	Mám dobrou možnost seberealizace.	☐	☐	☒	☐
25	Často ve vztazích vydržím jen chvilku.	☐	☐	☐	☒
26	V práci jsem pomalý/á.	☐	☒	☐	☐
27	Mám docela hezký obličej.	☐	☐	☒	☐
28	Jsem vyrovnaný člověk.	☐	☐	☒	☐
29	Lidi mě uznávají.	☐	☐	☒	☐
30	Moje budoucnost je pozitivní.	☐	☐	☒	☐
31	Často se dostávám do konfliktů s druhými.	☐	☒	☐	☐
32	Ve své práci/škole se cítím jistý/á.	☐	☐	☐	☒
33	Často si říkám, že bych měl/a se svým tělem něco dělat.	☐	☐	☒	☐
34	Často cítím úzkost.	☐	☒	☐	☐
35	Obtížně hledám přátele.	☒	☐	☐	☐
36	Daří se mi nacházet smysl.	☐	☐	☒	☐

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku. Než dotazník odevzdáte, prolistujte ho, prosím, ještě jednou a překontrolujte, zda jste nepřehlédl/a některé z tvrzení.

PŘÍLOHA P IV: ŠABLONA PRO VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
Sociální Přizpůsobivost	4	3	2	1
Práce a Studium	1	2	3	4
Fyzický Zjev	4	3	2	1
Odolnost vůči Úzkosti	4	3	2	1
Oblíbenost v Kolektivu	4	3	2	1
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4
Sociální Přizpůsobivost	1	2	3	4
Práce a Studium	1	2	3	4
Fyzický Zjev	1	2	3	4
Odolnost vůči Úzkosti	4	3	2	1
Oblíbenost v Kolektivu	4	3	2	1
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4
Sociální Přizpůsobivost	4	3	2	1
Práce a Studium	1	2	3	4
Fyzický Zjev	4	3	2	1
Odolnost vůči Úzkosti	4	3	2	1
Oblíbenost v Kolektivu	4	3	2	1
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4
Sociální Přizpůsobivost	4	3	2	1
Práce a Studium	1	2	3	4
Fyzický Zjev	1	2	3	4
Odolnost vůči Úzkosti	4	3	2	1
Oblíbenost v Kolektivu	1	2	3	4
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4
Sociální Přizpůsobivost	4	3	2	1
Práce a Studium	4	3	2	1
Fyzický Zjev	1	2	3	4
Odolnost vůči Úzkosti	1	2	3	4
Oblíbenost v Kolektivu	1	2	3	4
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4
Sociální Přizpůsobivost	4	3	2	1
Práce a Studium	1	2	3	4
Fyzický Zjev	4	3	2	1
Odolnost vůči Úzkosti	4	3	2	1
Oblíbenost v Kolektivu	4	3	2	1
Smysl a Seberealizace	1	2	3	4